

Proudly serving 22 Wing / CFB North Bay since 1967



The Shield ^{Le} Bouclier



DECEMBER / DÉCEMBRE 2024

VOL. 57, NO. 12

Acts of Remembrance / Nos actions prises pour se souvenir



Transgender Awareness Week



Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

Transgender Awareness Week, also known as Trans Awareness Week, is observed every year from November 13-19 and leads up to the Transgender Day of Remembrance on November 20 --- a day to memorialize victims of transphobic violence. November 20 was originally a vigil to honour Rita Hester, a trans woman who was murdered in

1998. Now this day represents a time to honour those lives lost to transphobic violence every year. As a Defence Team, we remember those trans and gender diverse people who have lost their lives to transphobic violence. The Department of National Defence and Canadian Armed Forces envisions a Defence Team that is free from harassment and discrimination.

All members deserve to feel safe and be treated with dignity and respect. For more information on how to become a more supportive colleague, supervisor, peer, friend and ally to members of the trans community,

please visit the GLAAD website: <https://www.glaad.org/transgender/allies>



Semaine de sensibilisation aux personnes transgenres

Photo : Caporal-chef Robert Ouellette, technicien d'imagerie

La Semaine de la sensibilisation aux personnes transgenres est soulignée chaque année du 13 au 19 novembre et se termine par la Journée du souvenir trans le 20 novembre --- une journée de commémoration des victimes de la violence transphobe. Le 20 novembre était, à l'origine, une vigile visant à honorer la mémoire de Rita Hester, une femme trans

assassinée en 1998. Cette journée est maintenant l'occasion de rendre hommage aux vies perdues chaque année en raison de la violence transphobe. En tant qu'Équipe de la Défense, nous nous souvenons des personnes transgenres et de diverses identités de genre qui ont été victimes de cette violence. Le ministère de la Défense nationale et les Forces armées canadiennes doivent être une équipe exempte de harcèlement et de discrimination. Tous les membres de

l'Équipe de la Défense méritent de se sentir en sécurité et d'être traités avec dignité et respect. Pour découvrir les différentes façons par lesquelles nous pouvons appuyer davantage les membres de la communauté trans en tant que collègues, superviseurs, pairs, amis et alliés, consulter le site Web de la GLAAD : Conseils pour les alliés des personnes transgenres (en anglais seulement) <https://www.glaad.org/transgender/allies>

Snow and Ice Control (SNIC)

Snow and ice control at 22 Wing is managed by various parties:

RP Ops provides primary coordination/oversight of SNIC operations.

The City of North Bay is responsible for Airport Road and roads in the RHU housing area. The Public Works Department can be reached at 705-474-4340.

CFHA is responsible for garages within the RHU areas of 22 Wing. Note: the RHU Occupant is responsible to ensure steps, sidewalks, pathways, decks and driveways on their premises are clear of snow and ice.

Canada Post is responsible for street side mailboxes within the RHU areas of 22 Wing.

Service de contrôle de la neige et des glaces (SCNG)

Le service de contrôle de la neige et des glaces (SCNG) à la 22e Escadre est géré par diverses parties :

Le Gp Ops Imm assure la coordination et la supervision des opérations du SCNG.

La ville de North Bay est responsable du déblaiement du chemin de l'aéroport et des routes qui se trouvent dans le secteur des unités de logement résidentiel. Pour communiquer avec le Service des travaux publics, il faut composer le 705-474-4340.

L'ALFC s'occupe des garages dans les secteurs des unités de logement résidentiel de la 22e Escadre. Remarque : Les occupants des unités de logement résidentiel doivent déblayer la neige et la glace des marches, des trottoirs, des sentiers, des terrasses et des allées de leurs logements.

Postes Canada est responsable des boîtes aux lettres situées en bordure de la rue dans les secteurs des unités de logement résidentiel de la 22e Escadre.



Snow and Ice Control (SNIC)

 Snow and ice control at 22 Wing is managed by various parties:

 RP Ops provides primary coordination/oversight of SNIC operations.

 The City of North Bay is responsible for Airport Road and roads in the RHU housing area. The Public Works Department can be reached at 705 -474-4340.

 CFHA is responsible for garages within the RHU areas of 22 Wing. Note: the RHU Occupant is responsible to ensure steps, sidewalks, pathways, decks and driveways on their premises are clear of snow and ice.

 Canada Post is responsible for street side mailboxes within the RHU areas of 22 Wing.

Military Appreciation Game

On Sunday, November 3, 2024, the North Bay Battalion held a Military Appreciation Game at Memorial Gardens and played against the Brampton Steelheads. The ceremonial puck drop included Sergeant

(Retired) Dennis Moore, Korean War Veteran, and members of 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay.

Photo provided by the North Bay Battalion

Jeu d'appréciation militaire

Le dimanche 3 novembre 2024, le North Bay Battalion a organisé un match de reconnaissance des militaires aux Memorial Gardens et a joué contre le Brampton Steelheads. La mise au jeu protocolaire

comprenait le sergent (à la retraite) Dennis Moore, vétéran de la guerre de Corée, et des membres de la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay.

Photo fournie par le North Bay Battalion

The Shield ~ Le Bouclier

22 Wing North Bay, Hornell Heights, ON, P0H 1P0, 22wngtheshield2@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 Colonel J.R. Oldford, 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 Colonel J.R. Oldford, commandant de l'escadre, conformément à la POLITIQUE TEMPORAIRE RELATIVE AUX JOURNAUX DES FORCES CANADIENNES. Les points de vue et les opinions qui y sont exprimés ne sont pas nécessairement ceux des Services de

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.

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: Colonel J.R. Oldford

Editor-in-Chief / Rédacteur en chef : Capt L. Pierce, Public Affairs Officer/ Officier des affaires publiques Assistant Editor-in-Chief / Rédacteur en chef adjoint: Sgt R. Braid Assistant Editor/rédacteur adjoint: 2Lt C. Latour 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 établissons au cours de notre parcours vers un meilleur avenir.

Safe driving is not accidental

Reprinted, with permission, from Safety Meeting TalksZone, issue TZ3415

Motor vehicle accidents continue to be the leading cause of accidental death in North America, both on and off the job.

While most of us might consider ourselves to be careful, competent and considerate drivers, too often the opposite is true. Not everyone drives well, or as well as they think they do.

Some people speed excessively. Others wander into another lane because they aren't paying attention or they're multi-tasking (talking on the phone, texting, checking messages or eating). Aggressive drivers can endanger themselves and others who are using the road. Drivers might follow too closely, make sudden turns without signalling, or weave in and out of traffic.

Drivers who have consumed too much alcohol, drugs or medications known to cause drowsiness are a huge road hazard. Fatigue and emotions can also impair a

person's ability to operate a vehicle safely.

Wearing your seat belt and driving defensively are considered to be the two best ways to reduce the risk of being injured or killed in a traffic accident. Do not assume other drivers are going to move out of the way or allow you to merge. Assume they will run red lights or stop signs. Be prepared to react and have an escape route.

Here are some guidelines for staying safe behind the wheel:

Plan ahead. Know your route, weather and road conditions before you leave.

If you are unfamiliar with where you are going, pull over to check your map.

Stay alert and focused. Ensure that you are in good mental and physical condition before getting behind the wheel. If you start to become drowsy or uncomfortable, pull over immediately and take a break.

Avoid all activities that can distract your attention.

Stay calm. Pay attention to your own driving habits and don't do anything to provoke other drivers. Take a few deep breaths in traffic, listen to some soothing music and try not to get irritated or take other drivers' actions personally.

Slow down. Posted speed limits are meant for ideal driving conditions. It's your responsibility to ensure that your speed matches the actual conditions. The faster you go, the longer it will take you to slow down or stop and the more serious a collision will be.

Follow the two-second rule. Staying at least two seconds behind any vehicle that is directly in front of your vehicle has been shown to reduce considerably the risk of collision and the severity of an accident and help to prevent tailgating and road rage.

These practices will also help you avoid an accident:

- Reduce speed and prepare to stop when approaching an intersection.

Obey all traffic signals. When turning at an

intersection, use turn indicators and enter the correct lane to turn.

Do not change lanes through an intersection.

- Come to a complete stop at a stop sign, even if there is no other traffic.

- Watch for caution signs indicating turn restrictions, construction zones, or crosswalks.

- Stay out of blind spots where other drivers can't see you in their mirrors.

- Always listen and look before crossing train tracks — never cross the tracks if you see flashing signals.

- Keep an eye out constantly for pedestrians and for people getting out of parked vehicles.

- Pass other vehicles as quickly and safely as possible, and don't cut too closely when re-entering the lane, especially in front of trucks, which have much longer braking distances than cars.

- Always signal before changing lanes.

La conduite prudente n'est pas accidentelle

Reproduit, avec autorisation, de Safety Meeting TalksZone, numéro TZ3415

Les accidents de véhicule continuent d'être la cause principale de décès en Amérique du Nord.

Nous croyons être des conducteurs prudents, compétents et prévenants mais cela est souvent faux. Certains individus font des excès de vitesse, ils dévient dans l'autre voie parce qu'ils ne se concentrent pas ou parce qu'ils font plusieurs choses à la fois, ils suivent les véhicules de trop près, ils font des virages soudains sans signaler ou ils se faufilent d'une voie à l'autre. Les conducteurs agressifs peuvent mettre leur sécurité et celle des autres personnes en danger.

Les conducteurs qui ont consommé trop d'alcool, de drogues ou de médicaments qui peuvent causer de la somnolence sont un danger important. La fatigue et les émotions peuvent aussi nuire à la capacité de conduire de façon sécuritaire.

Porter sa ceinture de sécurité et la conduite préventive sont les deux meilleures façons de diminuer les risques de blessures ou de mort lors d'un accident de la route. Ne présumez pas que les autres conducteurs vous céderont la place pour que vous puissiez vous insérer dans la circulation.

Présumez plutôt qu'ils ne respecteront pas les feux rouges ou les signes d'arrêt.

Préparez-vous à réagir et à prendre une voie de sortie.

Voici quelques lignes directrices pour être en sécurité au volant :

Planifiez à l'avance. Familiarisez-vous avec votre parcours, la météo et les conditions de la route avant de quitter.

Si nécessaire, stationnez-vous sur l'accotement et sortez votre carte routière.

Soyez vigilant et concentrez-vous.

Assurez-vous d'être en bonne condition physique et mentale avant de prendre le volant. Si vous ressentez de la somnolence ou de l'inconfort, arrêtez-vous immédiatement et faites une pause.

Évitez les activités distrayantes.

Restez calme. Portez attention à vos propres habitudes au volant et ne posez pas de gestes qui pourraient provoquer les autres conducteurs. Prenez quelques respirations profondes lorsque la circulation est lourde, écoutez de la musique douce et essayez de ne pas devenir irrité ou de prendre personnellement les gestes des autres conducteurs.

Ralentissez. Les limites de vitesse sont destinées aux conditions routières idéales. Il vous revient d'adopter une vitesse qui convient aux conditions.

Plus vous conduisez rapidement, plus vous avez besoin de temps pour ralentir ou vous arrêter et plus les collisions seront graves.

Adhérez à la règle de deux secondes.

Rester au moins deux secondes derrière



le véhicule directement devant vous peut diminuer le risque de collision, la sévérité des accidents en plus d'aider à prévenir le talonnage et la rage au volant.

Les pratiques suivantes vous aideront aussi à éviter un accident :

- Diminuez la vitesse et pré-parez-vous à arrêter lorsque vous vous approchez d'une intersection. Obéissez à tous les feux de circulation.

Lorsque vous faites un virage, utilisez votre indicateur et entrez dans la bonne voie. Ne changez pas de voie dans une intersection.

- Arrêtez-vous complètement aux signes d'arrêt même s'il n'y a aucun autre véhicule.

- Soyez à l'affût des panneaux d'avertissement indiquant des restrictions de virage, des zones de construction ou des

passages pour piétons.

- Éloignez-vous des angles morts car les autres conducteurs ne peuvent pas vous voir dans leurs rétroviseurs.

- Écoutez et regardez avant de traverser un chemin de fer. Ne traversez jamais un chemin de fer si vous voyez un signal clignotant.

- Soyez à l'affût des piétons et des personnes qui sortent des véhicules stationnés.

- Dépassez les autres véhicules le plus rapidement et de la façon la plus sécuritaire possible et ne coupez pas près des véhicules lorsque vous réintégrez la voie, notamment devant les camions qui ont besoin de plus de distance pour s'arrêter que les voitures.

- Signalez toujours avant de changer de voie.

City of North Bay By-Law 2014-037

22 MP Ft would like to remind 22 Wing mbrs and RHU residents that an overnight parking ban is in place from 1 November 2024 to 15 April 2025. Additionally, parking on the street is banned within 24 hours of a snow fall from 1 November 2024 to 31 March 2025,

in order to facilitate the clearing of snow off the roadways by city crews. Parking on the roadway in the RHU area during these times may result in a parking ticket or the vehicle being towed at the owner's expense.

Règlement 2014-037 de la Ville de North Bay

La 22e Escadre PM aimerait rappeler aux membres de la 22e Escadre et aux résidents de ULR qu'une interdiction de stationnement de nuit est en vigueur du 1er novembre 2024 au 15 avril 2025. De plus, le stationnement dans la rue est interdit dans les 24 heures suivant une chute de neige, du 1er novembre

2024 au 31 mars 2025, afin de faciliter le déneigement des chaussées par les équipes municipales. Le stationnement sur la chaussée du secteur ULR pendant ces heures peut donner lieu à une contravention de stationnement ou au remorquage du véhicule aux frais du propriétaire.

Recreation Nights Soirées Récréatives

0600-2000
18h00-20h00

Ages 6 -12
6 -12 ans

Dec
3
dec

Holiday | Fête

Kids will get to do a bunch of holiday themed crafts and games!

Les enfants auront l'occasion de faire un tas d'activités manuelles et de jeux sur le thème des vacances !

Dec
10
dec

Life-sized Gingerbread House | Maison en Pain d'épice Grandeur Nature

Kids will use boxes and art supplies to make life-sized gingerbread houses!

Les enfants utiliseront des boîtes et des fournitures artistiques pour fabriquer des maisons en pain d'épices grandeur nature !

PRICE/FRAIS- CF/V/: \$8 | DND/MDM/AC: \$12 | NM: \$14

Brochure d'hivers
2025
Winter Brochure

705-494-2011 Ext / Poste. 2610

Vic Fedeli

MPP/Député
Nipissing

Contact us for your congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

fedeli.com

MSS Corner



The Cornerstone of 22 Wing

Article by: Lieutenant-Colonel Ken Bedley, Commanding Officer Mission Support Squadron

Historically, the cornerstone is the first stone laid in constructing a building, providing alignment and durability. It symbolizes strength, stability, and permanence, underscoring the importance of starting any endeavor with a solid foundation. Without a strong cornerstone—whether for a building, project, or organization—the structure is vulnerable to failure and unable to endure the stresses of time.

In any pursuit that requires longevity, beginning with a strong cornerstone is

essential. This principle applies to personal goals, faith, well-being, and, in the case of 22 Wing, our military organization and team. In the military context, the cornerstone represents foundational principles, unity, and enduring values that uphold the institution and its mission.

In the fall of 2023, Chief Warrant Officer Martin and I, with input from our team, adopted the slogan: “The Cornerstone of 22 Wing.” This principle guides us in building resilience and endurance to support 22 Wing’s critical mission, now and in the future. Mission Support Squadron (MSS) must act as the cornerstone, delivering essential services and support to all members of 22 Wing.

MSS: The Cornerstone of 22 Wing

- Administration Flight

The Administration Flight addresses the administrative needs of your military career. From pay and compensation to managing the 22 Wing Orderly Room, this team

ensures you are supported, providing guidance on military administrative matters so you can focus on your role.

- Comptroller Flight

The Comptroller Flight ensures financial compliance and develops 22 Wing’s business plan to allocate resources effectively. This team guarantees our mission is adequately resourced and supports members with claims and financial advice.

- Replenishment and Engineering Flight

This flight ensures members are housed, fed, clothed, and transported while maintaining infrastructure through collaboration with Real Property Operations Detachment North Bay. Their work supports the essential operations that sustain our mission.

- Communication and Information Systems (CIS) Flight

CIS Flight manages 22 Wing’s extensive information technology network. Despite

being short-staffed, they efficiently address issues through a ticketing system and maintain mission-critical systems vital to the Canadian Air Defence Sector mission.

Building a Solid Foundation

These four flights, guided by the MSS command team, are the cornerstone of 22 Wing. If they falter, they weaken the foundation of our operations, compromising the mission’s success. Without their dedicated efforts, 22 Wing cannot endure or prepare for future challenges.

As members of MSS and 22 Wing, it is our shared responsibility to maintain a strong cornerstone. By doing so, we ensure resilience, mission success, and readiness for the future.

To maintain our personal foundations, it’s essential to take time to recharge and reflect. I hope each of you can find moments during the holiday season to do just that, and I look forward to an exceptional 2025 together.

Le coin de l’Esc Sout Msn

soutiennent l’institution et sa mission.

À l’automne 2023, l’adjudant-chef Martin et moi-même, avec l’apport de notre équipe, avons adopté le slogan suivant : « La pierre angulaire de la 22e Escadre ». Ce principe nous guide dans le renforcement de la résilience et de l’endurance pour appuyer la mission critique de la 22e Escadre, aujourd’hui et à l’avenir. L’Escadron de soutien de mission (Esc Sout Msn) doit être la pierre angulaire de la prestation des services et du soutien essentiels à tous les militaires de la 22e Escadre.

Esc Sout Msn : la pierre angulaire de la 22e Escadre

- Escadrille d’administration

L’escadrille d’administration répond aux besoins administratifs en matière de carrières militaires. Depuis la solde et la rémunération jusqu’à la gestion de la salle des rapports de la 22e Escadre, cette équipe veille à ce que vous obteniez le soutien nécessaire et vous donne des conseils sur les questions administratives militaires afin que vous puissiez vous concentrer sur vos

fonctions.

- Escadrille de contrôle

L’Escadrille de contrôle assure la conformité financière et élabore le plan d’activités de la 22e Escadre afin de répartir efficacement les ressources. Cette équipe s’assure que notre mission dispose de ressources adéquates, aide les militaires à soumettre des réclamations et fournit des conseils financiers.

- Escadrille du réapprovisionnement et du génie

Cette escadrille veille à ce que les militaires soient logés, nourris, vêtus et transportés tout en assurant le maintien des infrastructures grâce à sa collaboration avec le détachement des opérations immobilières de North Bay. Leur travail appuie les opérations essentielles qui soutiennent notre mission.

- Escadrille des systèmes de communication et d’information (SIC)

L’Escadrille des SIC de la 22e Escadre gère le vaste réseau de technologie de l’information de la 22e Escadre. Malgré le manque de personnel, ils règlent efficacement les problèmes au

moyen d’un système de billets et maintiennent les systèmes essentiels à la mission du Secteur de la défense aérienne du Canada.

- Établissement d’une fondation solide

Ces quatre escadrilles, menées par l’équipe de commandement de l’Esc Sout Msn, constituent la pierre angulaire de la 22e Escadre. Si leurs capacités fléchissent, le fondement de nos opérations s’affaiblit, ce qui risque de compromettre le succès de la mission. Sans leurs efforts dévoués, la 22e Escadre ne peut pas surmonter les défis futurs ni s’y préparer.

En tant que membres de l’Esc Sout Msn et de la 22e Escadre, nous avons la responsabilité commune de demeurer un pilier. Ce faisant, nous assurons la résilience, le succès de la mission et l’état de préparation pour l’avenir.

Pour entretenir nos fondations personnelles, il est essentiel de prendre le temps de se ressourcer et de réfléchir. J’espère que chacun d’entre vous pourra trouver des moments pendant la période des Fêtes pour le faire. Je me réjouis à l’idée de passer une année 2025 exceptionnelle à vos côtés.

La pierre angulaire de la 22e Escadre

Article rédigé par : Lieutenant-colonel Ken Bedley, commandant de l’Escadron de soutien de mission

Historiquement, la pierre angulaire est la première pierre posée lors de la construction d’un bâtiment, dont elle assure l’alignement et la durabilité. Elle symbolise la force, la stabilité et la permanence et souligne l’importance de faire reposer toute initiative sur une base solide. Sans une pierre angulaire solide, un bâtiment, un projet ou une organisation devient vulnérable à l’échec et peut difficilement résister au passage du temps.

Toute initiative qui vise la longévité doit essentiellement reposer sur une pierre angulaire solide. Ce principe s’applique aux objectifs personnels, à la foi, au bien-être et, dans le cas de la 22e Escadre, à son organisation et à son équipe militaires. Dans le contexte militaire, la pierre angulaire représente les principes fondamentaux, l’unité et les valeurs immuables qui

Reflections from your local Health Promotion Manager

Article by: Lucas Demarco, Health Promotion Manager

As I’ve entered my 15th year at 22 Wing working as the Manager of Health Promotion (HP) for Personnel Support Programs, I think of the song lyrics, “Life is what happens to you while your busy making other plans”.

Time flies. It seems like just yesterday when I came to this wing relatively fresh out of school equipped with all the theories and concepts of how to improve population health. However, my most meaningful education has, by far, been gained working with this amazing 22 Wing community. While I’ve enjoyed this learning experience, as well as the rewarding nature of this work, observing the positive outcomes within many of the people I’ve connected with, I’ve also found myself increasing my own resiliency by witnessing the application of HP program tools in the lives of others. In

many cases early in my career, while I had been theoretically “teaching” the material, the strength of this community showed me first-hand examples of how to get through real-life adversities before I had faced some of my own. I like to think that in some ways this job’s given me a bit of an “early viewing” of what life can throw at you and how to overcome. It’s been inspiring.

Still, while understanding concepts and seeing them successfully practiced by others is one thing, applying those concepts and developing resiliency skills in your own life is another. When you are the one experiencing adversity and your ability to engage coping mechanisms may be compromised, it’s a new and more difficult challenge that often can’t be navigated on your own. This is where HP courses shine; participants get together and open-up to each other offering peer support. People can share new perspectives as well as new potential solutions to life’s problems. These are some

of the moments I enjoy most.

A lot happens in 15 years. Ups and downs, joys and pains, wins and losses. And specifically, through the pain and losses I’ve experienced, there have been many times I’ve found it ironic that some of the first steps of my journey towards increasing personal resiliency for the hard things in my life have been written in the text of the very courses I facilitate as well as spoken through the words of my participants.

HP programming can be useful to a wide variety of people. The young & old(er), minority & majority, new & experienced, the thriving & struggling. As reflected in the Wing Commander’s priorities for 22 Wing, as well as what we value for ourselves and for our loved ones, we can all take the time to invest in our personal resiliency.

Come out to a Health Promotion course and let’s keep learning together.

By the way. The lyrics earlier are taken from



John Lennon’s song entitled “Beautiful Boy”. Ours turned two in November. I’ve got a feeling that these HP materials and conversations with you all will keep coming in handy.

Building Resiliency: A lifelong pursuit

Renforcement de la résilience : un engagement à vie

Quelques mots de votre gestionnaire de la promotion de la santé local

Article rédigé par : Lucas Demarco, gestionnaire de la promotion de la santé

Puisque j’entame ma 15e année à la 22e Escadre en tant que gestionnaire de la promotion de la santé (PS) pour les programmes de soutien du personnel, je pense aux paroles « La vie, c’est ce qui arrive quand on a d’autres projets ».

Le temps file. Il me semble qu’il n’y a pas si longtemps, je suis venu à l’Escadre, à peu près tout droit sorti de l’école, doté de toutes les théories et tous les concepts sur la façon d’améliorer la santé de la population. Cependant, mon apprentissage de loin le plus enrichissant a été acquis par mon travail auprès de cette incroyable communauté de la 22e Escadre. Bien que j’ai aimé cette expérience d’apprentissage et la nature gratifiante de ce travail où j’ai pu voir les

résultats positifs auprès des nombreuses personnes avec lesquelles j’ai noué contact, je me suis également trouvé à renforcer ma propre résilience, grâce à l’application d’outils des programmes de PS dans la vie des autres. Dans de nombreux cas au début de ma carrière, « j’enseignais » théoriquement la matière, cependant, la force de cette communauté m’a montré des exemples concrets sur la façon de surmonter les obstacles réels avant que j’en aie moi-même connus. J’aime penser que, d’une certaine façon, ce travail m’a donné un aperçu des difficultés que la vie peut déposer sur notre chemin et comment les résoudre. Cela a été inspirant.

Bien que comprendre des concepts et voir ceux-ci être pratiqués avec succès par les autres est une chose, appliquer ces concepts et renforcer ses compétences de résilience dans notre propre vie en est une autre. Lorsque vous faites face à l’adversité et votre capacité d’appliquer des stratégies

d’adaptation est peut-être compromise, il s’agit d’un nouveau défi plus difficile qui peut souvent ne pas être géré seul. C’est ici que les cours sur la PS brillent; les participants se rassemblent et s’ouvrent aux autres, pour bénéficier d’un soutien par les pairs. Les gens peuvent partager de nouvelles perspectives ainsi que de nouvelles solutions potentielles aux problèmes de la vie. Ce sont quelques-uns des moments que j’aime le plus.

Il se passe beaucoup de choses en 15 ans : des hauts et des bas, des joies et des peines, ainsi que des victoires et des défaites. Plus précisément, avec la douleur et les pertes que j’ai vécues, il y a eu de nombreuses fois où j’ai trouvé ironique que les premières étapes de mon parcours vers le renforcement de ma résilience lors des moments difficiles de ma vie fussent écrites dans les textes des cours que j’ai animés et dites dans les paroles de mes participants.

Les programmes de PS peuvent être utiles pour une grande variété de personnes : les jeunes et les moins jeunes, les minorités et les majorités, les nouveaux et les expérimentés, ainsi que les personnes qui s’épanouissent et celles qui sont en difficulté. Comme il est indiqué dans les priorités du commandant de la 22e Escadre, et puisque c’est ce que nous valorisons pour nous-mêmes et pour nos êtres chers, nous pouvons tous prendre le temps d’investir dans notre résilience personnelle.

Venez participer à un cours sur la PS; continuons d’apprendre ensemble!

En passant, les paroles mentionnées ci-dessus ont été extraites de la chanson de John Lennon, intitulée « Beautiful Boy ». Notre beau garçon a eu 2 ans en novembre. J’ai le sentiment que cet apprentissage et ces conversations sur la PS avec vous tous continueront d’être utiles.



On Friday, November 1, 2024, the 22 Wing Deputy Wing Commander Branch Investiture Ceremony was held in the Blue Room, 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay. (Left to right) Lieutenant-Colonel Elisha Sloan-Keats, 22 Wing Deputy Wing Commander, and Colonel Joe Oldford, 22 Wing Commander. Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

Le vendredi 1er novembre 2024, la cérémonie d'investiture du Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre s'est tenue dans la Salle bleue, 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay. (De gauche à droite) Lieutenant-colonelle Elisha Sloan-Keats, commandante adjointe de la 22e Escadre, et colonel Joe Oldford, commandant de la 22e Escadre. Photo gracieuseté de : Caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie



On Friday, November 1, 2024, members of the newly formed 22 Wing Deputy Wing Commander Branch posed for a group photograph after the assumption of appointment ceremony. Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

Le vendredi 1er novembre 2024, les membres du tout nouveau Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre ont posé pour une photo de groupe après la cérémonie pour la prise en charge des fonctions. Photo gracieuseté de : Caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie



On Friday, November 1, 2024, the 22 Wing Deputy Wing Commander Branch Master Warrant Officer (MWO) Assumption of Appointment Ceremony was held immediately following the 22 Wing Commander Branch Investiture Ceremony in the Blue Room, 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay. (Left to right) MWO Mike Moynes, 22 Wing Deputy Wing Commander Branch MWO, and Lieutenant-Colonel Elisha Sloan-Keats, 22 Wing Deputy Wing Commander. Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

Le vendredi 1er novembre 2024, la cérémonie pour la prise en charge des fonctions par l'adjudant-maître (Adjum) du Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre a eu lieu immédiatement après la cérémonie d'investiture du Bureau du commandant de la 22e Escadre dans la Salle bleue de la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay. (De gauche à droite) L'Adjum Mike Moynes, Adjum du Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre, et la Lieutenant-colonelle Elisha Sloan-Keats, commandante adjointe de la 22e Escadre. Photo gracieuseté de : Caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie



On Tuesday, October 29, 2024, Colonel Joe Oldford, 22 Wing Commander, promoted Elisha Sloan-Keats to the rank of Lieutenant-Colonel with her family looking on. Photo credit: Captain Jordy Matheson, Executive Assistant to the Wing Commander

Le mardi 29 octobre 2024, le colonel Joe Oldford, commandant de la 22e Escadre, a promu Mme Elisha Sloan-Keats au grade de lieutenant-colonelle devant les membres de sa famille. Photo gracieuseté de : Capitaine Jordy Matheson, adjoint exécutif du commandant de l'Escadre

Making the Bike While Riding It: The 22 Wing Deputy Wing Commander Branch

Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs

The 22 Wing Deputy Wing Commander Branch can be likened to someone making a bike while riding it. It's a metaphor for building or creating something while actively using it or making progress with it. It's about continuous development, adaptation, and self-reliance—you're not waiting until everything is fully ready before you start moving; instead, you're improvising, learning, and evolving in real-time as you go along. This is a concept of operations that the Canadian Armed Forces (CAF) is embracing to generate progress.

In the literal sense, it would be extremely difficult or even impossible to build a bike while riding it. However, as a metaphor, it embodies:

Innovation through Action: Just like a rider adjusts their speed, direction, and approach to different challenges while on the move, this concept encourages people to innovate and refine their ideas while actively engaged in

their projects, without waiting for perfection.

Iterative Progress: Much like how someone would test a bike, adjust, and tweak things over time, this approach emphasizes continuous improvement rather than waiting for the "perfect" version to emerge before starting.

Adaptability: The process involves being flexible and adaptable, recognizing that while you're riding or progressing, unexpected changes or challenges might require on-the-go solutions and adjustments.

Resourcefulness and Problem-Solving: In this concept, the idea is to rely on what you have now, finding creative solutions to problems as they arise rather than relying on an entirely prepared plan or setup.

The 22 Wing Deputy Wing Commander Branch is currently made up of the following sections whose diverse functions advise the Wing Commander:

- Royal Canadian Air Force (RCAF) Reserve Flight
- Public Affairs and Imagery
- Environment
- General Safety
- Lessons Learned
- Cultural Evolution Coordinator
- Chaplain
- Personnel Support Programs

North Bay Military Family Resource Centre

Each of these sections have something in common, they work diligently behind the scenes to lift the members of 22 Wing, to ensure they succeed in conducting and supporting the NORAD mission, to defend Canada and North America.

During the 22 Wing Deputy Wing Commander investiture ceremony held on Friday, November 1st, 2024, newly promoted Lieutenant-Colonel (LCol) Elisha Sloan-Keats remarked that the Deputy Wing

Command Branch at 22 Wing will continue to evolve in pursuit of the most effective way to serve 22 Wing. "I am truly grateful to the Wing Commander for this opportunity to gain this unique experience especially as a Reserve Army Engineer on an Air Force Base."

Immediately following the investiture ceremony, an assumption of appointment ceremony was held for Master Warrant Officer (MWO) Mike Moynes, 22 Wing Deputy Wing Commander Branch MWO, a valued command team partner who played an integral role in the stand up of the 22 Wing Deputy Wing Commander Branch.

Making the bike while riding it is a creative process that can be applied, not only to the 22 Wing Deputy Wing Command Branch, but to life in general, where one is constantly learning, adjusting, and making progress, even as new challenges or opportunities appear.

Fabriquer un vélo tout en le conduisant : Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre

Article rédigé par :

Capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

On peut comparer le Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre à une personne qui fabrique son vélo tout en le conduisant. Il s'agit d'une métaphore utilisée pour décrire la construction ou la création d'une chose tout en l'utilisant activement ou en progressant avec elle. Il est question de perfectionnement continu, d'adaptation et d'autonomie : vous n'attendez pas que tout soit fin prêt pour vous engager dans la voie du progrès; à la place, vous improvisez, vous apprenez et vous évoluez en temps réel au fur et à mesure que vous progressez. Il s'agit d'un concept d'opérations que les Forces armées canadiennes (FAC) privilégient pour générer des progrès.

Concrètement, il serait extrêmement difficile, voire impossible, de fabriquer un vélo tout en le conduisant. Toutefois, en tant que métaphore, il symbolise :

L'innovation par l'action : Tout comme un cycliste adapte sa vitesse, son orientation et son approche aux différents défis qui se présentent à lui, ce concept encourage les gens à innover et à affiner leurs idées tout en

s'engageant activement dans leurs projets, sans exiger la perfection.

Progrès itératif : À l'instar d'une personne qui procède à des essais sur un vélo, à des ajustements et à des modifications au fil du temps, cette approche privilégie l'amélioration continue plutôt que d'attendre que la version « sans faille » voie le jour avant de commencer à l'utiliser.

Adaptabilité : Ce processus nécessite de faire preuve de souplesse et d'adaptabilité, en prenant conscience que, pendant que vous roulez ou progressez, des modifications ou des enjeux inattendus pourraient nécessiter des ajustements et des corrections en cours de route.

Débrouillardise et résolution de problèmes : Selon ce principe, il convient de s'appuyer sur ce que l'on possède déjà, en trouvant des solutions novatrices aux divers enjeux au fur et à mesure qu'ils se présentent, plutôt que de s'en remettre à un plan ou à une structure entièrement élaborés.

Le Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre est actuellement composé

des sections suivantes, dont les diverses fonctions consistent à conseiller le commandant de l'Escadre :

- Escadrille de la Réserve de l'Aviation royale canadienne (ARC)
- Affaires publiques et Imagerie
- Environnement
- Sécurité générale
- Leçons retenues
- Coordonnateur de l'évolution de la culture
- Aumônier
- Programmes de soutien du personnel

Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay

Toutes ces sections ont un point commun : elles travaillent avec diligence en coulisses pour soutenir les membres de la 22e Escadre et s'assurer qu'ils réussissent à mener à bien et à soutenir la mission du NORAD, à savoir la défense du Canada et de l'Amérique du Nord.

Lors de la cérémonie d'investiture de la commandante adjointe de la 22e Escadre, qui s'est tenue le vendredi 1er novembre 2024, la lieutenant-colonelle (LCol) Elisha Sloan-Keats, nouvellement promue, en a profité

pour souligner que le Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre continuera d'évoluer afin de trouver le moyen le plus efficace de servir la 22e Escadre. « Je suis vraiment reconnaissante envers le commandant de l'Escadre pour m'avoir donné l'occasion de vivre cette expérience unique, en particulier en tant qu'ingénieure de réserve de l'Armée de terre sur une base des forces aériennes ».

Dès la fin de la cérémonie d'investiture, une cérémonie pour la prise en charge des fonctions a été organisée pour l'adjudant-maître (Adjum) Mike Moynes, l'Adjum du Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre, un précieux partenaire de l'équipe de commandement qui a joué un rôle essentiel dans la mise en place du Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre.

Fabriquer un vélo tout en le conduisant est une démarche novatrice qui peut s'appliquer non seulement au Bureau du commandant adjoint de la 22e Escadre, mais aussi dans la vie en général, où l'on apprend, on s'adapte et on progresse en permanence, malgré l'apparition de nouveaux défis ou de nouvelles opportunités.



**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.

CFMWS  **SBMFC**



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[®] 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.

Renee van Kessel: Getting to know the new RCAF Honorary Colonel

October 30, 2024 – Royal Canadian Air Force

Renee van Kessel has always been interested in international relations and Canada's place in the world. When these interests were combined with her powerful sense of duty and service, then the call to serve our Air Force and its members was an obvious fit.

In 2017, she received a call from an Honorary Colonel she knew, asking if she would be interested in applying to be the HCol for 16 Wing at Canadian Forces Base Borden. She was ultimately selected for the position and since that time, HCol van Kessel hasn't looked back.

Renee van Kessel has been a corporate commercial lawyer for almost 30 years. Her career includes positions in-house with some of Canada's most recognized brands, as well as in private practice, and she currently manages her own firm, van Kessel Law. A pre-eminent real estate regulatory lawyer, over the span of her career she has provided strategic guidance and legal advice to private and public corporations and governmental organizations in a multitude of industries and sectors.

A life-long learner, she was honoured to be invited to attend the reconstituted National Security Programme in 2008 at the Canadian Forces College in Toronto, where she studied National Security and Defence Policy part-time, while maintaining her law practice full time. She earned her Master's of Public Administration in June 2015 with a thesis on Water Scarcity and Conflict.

Asked if she felt a connection to the RCAF or the Canadian Armed Forces growing up in Toronto, HCol van Kessel shared that she never saw uniformed personnel in her day-to-day life. Now, as Honorary Colonel, she

proudly wears her RCAF uniform whenever appropriate as part of her outreach role to Canadians in her community, and to facilitate greater awareness and visibility of the RCAF among populations where they may not otherwise be exposed to service members.

Believing steadfastly in building strong communities and that we are stronger together, HCol van Kessel builds that strength into all her endeavours. Through her volunteer work, she advises and sits on the boards of various not-for-profit organizations, including the Canadian Forces College Foundation, Canada Company, the Canadian International Council, and the RCAF Foundation.

Her focus for her new role as RCAF HCol is to continue that philosophy by helping to build a strong, connected, and engaged cadre of RCAF HCol from coast to coast to coast.

By creating strong lines of communication and information-sharing throughout the HCol network, in lock step with units and command teams, HCol van Kessel wants to help empower each HCol to realize their vision and maximize their potential contributions to our members. This will help Wings and Squadrons reap the benefits of having someone dedicated to developing community relationships, engaging with members, and providing expertise, as well as offering strategic advice and leadership mentorship outside of the chain of command. Her objective is to create an enduring network of these engaged HCol and enable the cadre to become a true "force multiplier" for the RCAF.

As the RCAF Honorary Colonel, she welcomes the opportunity to serve the RCAF Command Team and be an ambassador for the Air Force to the Canadian community. She believes Canadians need to understand the

need in today's world for a strong deterrent against forces looking to topple the Rules-Based International Order. "Canadians need to better understand the precarious time we are at in the world, and the significance of the Canadian military and RCAF to sustain our international democracy," HCol van Kessel states. "The RCAF's ongoing modernization efforts are integral to helping our Canadian Armed Forces protect Canadians and our allies now and in the future. As Honorary Colonels, we provide outreach and can assist in communicating this message to Canadians."

Her six years as 16 Wing's Honorary Colonel has left her with many treasured memories. "The team at 16 Wing is a family and close to my heart. Being able to share in their moments of joy, success, accomplishments, and even trials and tribulations, has truly impacted me deeply. I'm so very proud of all the aviators at the Wing, and of all they have accomplished during difficult times over the last few years while I was privileged to be their HCol," she says proudly.

One of her favorite moments came earlier this year, when HCol van Kessel, along with the other three Honorary Colonels associated with 16 Wing, unveiled the Ad Astra Monument at CFB Borden, the birthplace of the RCAF. "The multi-year legacy project was exceptionally rewarding," she says. "To be able to create this enduring legacy to honour our Air Force at its Centennial, from the seed of an idea to unveiling the Ad Astra Beacon three years later, was a profoundly proud moment for me as well as all of the 16 Wing HCol."

"There are so many ways HCol can contribute to the RCAF and its members. In my new capacity, my hope is to foster an integrated, empowered Honorary Colonel cadre," says HCol van Kessel. "I see the



RCAF Honorary Colonel Renee van Kessel stands in front of the Ad Astra monument, located at Canadian Forces Base Borden. The long-planned legacy project was unveiled on April 2, 2024, to mark the Centennial of the Royal Canadian Air Force. Photo: Andrew Cline 2024.

La colonelle honoraire de l'ARC, Renee van Kessel, devant le monument Ad Astra à la base des Forces canadiennes Borden. Le monument, qui a été concrétisé dans le cadre d'un projet commémoratif de longue date, a été dévoilé le 2 avril 2024 pour souligner le centenaire de l'Aviation royale canadienne.

Photo : Andrew Cline 2024.

passion, dedication, and commitment of our HCol to their people and the institution. We are stronger together."

Renee van Kessel : faites la connaissance de la nouvelle colonelle honoraire de l'ARC

Le 30 octobre 2024 – Aviation royale canadienne

Renee van Kessel s'est toujours intéressée aux relations internationales et à la place qu'occupe le Canada dans le monde. Ses intérêts et son profond sens du devoir et du service l'ont amenée tout naturellement à servir notre Force aérienne et ses membres.

En 2017, un colonel honoraire qu'elle connaissait lui a téléphoné pour lui demander si elle souhaitait poser sa candidature pour devenir colonelle honoraire de la 16e Escadre de la base des Forces canadiennes Borden. Elle a obtenu le poste et n'a jamais regretté sa décision.

Renee van Kessel est avocate spécialisée en droit commercial depuis près de 30 ans. Au cours de sa carrière, elle a occupé des postes à l'interne pour certaines des marques canadiennes les plus reconnues, ainsi que dans le domaine privé. Elle exerce actuellement le droit au sein de son propre cabinet : le cabinet van Kessel Law. Tout au long de sa carrière d'avocate de première instance spécialisée en conformité réglementaire des questions immobilières, elle a fourni des conseils stratégiques et juridiques à des entreprises privées, à des sociétés d'État et à des organisations gouvernementales dans une multitude d'industries et de secteurs.

La colonelle honoraire van Kessel est une éternelle apprenante. En 2008, elle a eu l'honneur d'être invitée à participer au Programme de sécurité nationale reconstitué du Collège des Forces canadiennes de Toronto, où elle a étudié la politique de défense et de sécurité nationale à temps partiel, tout en continuant à travailler à temps plein dans son cabinet. Elle a obtenu une maîtrise en administration publique en juin 2015; son mémoire portait sur la rareté de l'eau et les conflits.

Questionnée sur son attachement pour l'Aviation royale canadienne (ARC) ou les Forces armées canadiennes (FAC) durant son enfance à Toronto, la colonelle honoraire van Kessel répond qu'elle ne voyait jamais de personnel en uniforme au quotidien. Aujourd'hui, en tant que colonelle de l'ARC, elle porte fièrement l'uniforme de l'ARC au besoin dans le cadre de son rôle

de sensibilisation auprès des Canadiens et des Canadiennes de sa communauté et pour mieux faire connaître l'ARC au sein des populations qui n'auraient pas autrement la possibilité de rencontrer des militaires.

La colonelle honoraire van Kessel défend fermement l'idée qu'il faut bâtir des collectivités fortes et que l'union fait la force, et elle applique cette conviction dans tout ce qu'elle entreprend. En tant que bénévole, elle formule des recommandations et siège aux conseils de plusieurs organismes à but non lucratif, y compris la Fondation du Collège des Forces canadiennes, La Compagnie Canada, le Conseil international du Canada et la Fondation des Forces armées canadiennes.

Dans le cadre de ses nouvelles fonctions, elle souhaite poursuivre cette philosophie en favorisant la mise en place d'une équipe solide, unie et mobilisée de colonels honoraires de l'ARC d'un océan à l'autre.

La colonelle honoraire van Kessel s'efforcera d'établir des liens de communication et de partage de l'information solides à l'échelle du réseau des colonels honoraires de pair avec les unités et les équipes de commandement afin d'aider ces derniers à réaliser leur vision et à maximiser leurs éventuelles contributions envers les membres de l'organisation. Ces efforts permettront également aux escadres et aux escadrons de profiter des avantages d'avoir une personne qui veillera à établir des liens avec les collectivités, à mobiliser les membres, à fournir de l'expertise, ainsi qu'à offrir un mentorat et des conseils stratégiques à l'extérieur de la chaîne de commandement. La colonelle honoraire van Kessel se donne également comme objectif de créer un réseau permanent de colonels honoraires mobilisés et de faire en sorte que cette équipe devienne un véritable « multiplicateur de force » pour l'ARC.

Dans le cadre de ses nouvelles fonctions, la nouvelle colonelle honoraire de l'ARC se réjouit de servir l'équipe de commandement de l'ARC et d'être ambassadrice de la Force aérienne auprès des collectivités canadiennes. Selon elle, les Canadiens et les Canadiennes doivent comprendre qu'il est nécessaire, dans le monde d'aujourd'hui,

de disposer de solides moyens de dissuasion contre les forces qui cherchent à renverser l'ordre international fondé sur des règles. « La population canadienne doit être consciente de la précarité du monde dans lequel nous vivons et de l'importance de l'armée canadienne et de l'ARC pour défendre notre démocratie sur la scène internationale », a-t-elle déclaré. « Les efforts de modernisation en cours de l'ARC sont essentiels pour aider les Forces armées canadiennes à protéger la population canadienne et nos alliés maintenant et dans le futur. Les colonels honoraires s'efforcent de faire passer ce message aux Canadiens. »

Renee van Kessel a accumulé de nombreux souvenirs inoubliables au cours des six années qu'elle a passées au sein de la 16e Escadre en tant que colonelle honoraire. « L'équipe de la 16e Escadre est une famille qui m'est chère. Le fait d'avoir pu partager avec eux leurs joies, leurs réussites, leurs réalisations et même leurs épreuves m'a profondément touchée. Je suis très fière des aviateurs de l'Escadre et de tout ce qu'ils ont accompli au cours des périodes difficiles de ces dernières années alors que j'avais le privilège d'être leur chef d'état-major »,

dit-elle avec fierté.

L'un des moments privilégiés de la nouvelle colonelle honoraire est survenu plus tôt cette année lorsqu'elle a dévoilé, en compagnie des trois autres colonels honoraires associés à la 16e Escadre, le monument Ad Astra à la BFC Borden, le lieu de naissance de l'ARC. « Ce projet commémoratif pluriannuel a été exceptionnellement gratifiant », déclare-t-elle. « Je suis très fière, ainsi que tous les colonels honoraires de la 16e Escadre, d'avoir eu la chance de contribuer à la création d'un legs durable pour honorer la Force aérienne à l'occasion de son centenaire, depuis la naissance de l'idée du monument Ad Astra jusqu'à son dévoilement trois ans plus tard. »

« Les colonels honoraires peuvent aider l'ARC et ses membres de bien des façons. Dans mes nouvelles fonctions, j'espère favoriser l'intégration et l'autonomisation du groupe des colonels honoraires », déclare la colonelle honoraire van Kessel. « Je constate à quel point nos colonels honoraires sont passionnés, dévoués et engagés à l'égard de leurs concitoyens et de l'organisation. C'est en collaborant que nous devenons plus forts. »

MCPL J.J.P. LEGAULT FITNESS & WELLNESS CENTRE | LE CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE BIEN-ÊTRE CPLC J.J.P. LEGAULT

Holiday Season

HOURS OF OPERATION

Dec. 16-20	0700-2100HRS
Dec. 21-22	0800-1600HRS
Dec. 23	0700-2100HRS
Dec. 24	0700-1600HRS
Dec. 25-26	CLOSED
Dec. 27	0700-2100HRS
Dec 28-29	0800-1600HRS
Dec. 30	0700-2100HRS
Dec. 31	0700-1600HRS
Jan. 1	CLOSED

Saison de fêtes

HEURES D'OUVERTURE

16-20 déc.	07h00-21h00
21-22 déc.	08h00-16h00
23 déc.	07h00-21h00
24 déc.	07h00-16h00
25-26 déc.	FERMÉ
27 déc.	07h00-21h00
28-29 déc.	08h00-16h00
30 déc.	07h00-21h00
31 déc.	07h00-16h00
1 jan.	FERMÉ

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

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 info 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, contacter Francesca Alexanian au 705-494-2011 poste 2053 ou Francesca.northbaymfrc@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 Francesca Alexanian at 705-494-2011 ext.2066 or Francesca.northbaymfrc@gmail.com



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 Katie McKay at 705-494-2011 ext 2668/2060 or email 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 contactez: Katie McKay, Superviseure - Garderie Little Wings au 705-474-2011 poste 2668/2060 ou par courriel 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

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 resumé 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

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



Professionalism is a constant practice of personal and professional growth.



Le professionnalisme est une pratique constante de développement personnel et professionnel.

NORTH BAY MFRC TEEN CENTRE

Teens! 13-18 Years

Join us Friday and Saturday evenings from 6pm-9pm. Drop in and see what we have to offer, enjoy some games, crafts and meet new people!

Friday Saturday Nights 6PM-9PM
19 Market St. Back Entrance

MFRC CRFM

CRFM NORTH BAY CENTRE DES ADOS

Attentions les ados de 13 à 18 ans!

Rejoignez-nous les vendredis et samedis soirs de 18h à 21h. Venez voir ce que nous avons à offrir, profitez des jeux, des activités et rencontrez de nouvelles personnes!

Vendredi et samedi soirs 18h à 21h
19 rue Market entrée de derrière

MFRC CRFM

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME!
(Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURRiez PROFITER :

- YOGA
- JOURNAL DE RÉFLEXION
- MACHINE À BRUIT BLANC
- MÉDITATION
- LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE

DISPONIBLE AU L'ANNEXE DE LA CHAPELLE DU LUNDI AU VENDREDI 9H-15H (FERMÉS LES FÉRIERS)

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

CRFM DE NORTH BAY - 39 AVE. STERLING
705-494-2011 POSTE 2053

MFRC CRFM

ENJOY OUR ME SPACE!
(ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

- YOGA
- JOURNALING
- WHITE NOISE MACHINE
- MEDITATION/MINDFUL PRACTICE
- LIGHT THERAPY LAMPS

AVAILABLE AT THE CHAPEL ANNEX: MON-FRI 9 A.M. TO 3 P.M. (CLOSED FOR HOLIDAYS).

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC

NORTH BAY MFRC - 39 STERLING AVE.
705-494-2011 EXT. 2053

MFRC CRFM

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



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.northbaymfr@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

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.northbaymfr@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.northbaymfr@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

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 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

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

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 la reception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053

LE PROGRAMME « HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE » THÉRAPIE 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
northbaymfr.ca | 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
northbaymfr.ca | cfmws.ca

CRFM Contactez-nous

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.

Directrice générale, Tessa Clermont - poste 2057, Tessa.Clermont@forces.gc.ca

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

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

Coordonnatrice des soins aux clients Janet Durling - poste 2053 clientcare.northbaymfr@gmail.com

Navigatrice pour la garde d'enfants Francesca Alexanian - poste 2066,

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca, Francesca.northbaymfr@gmail.com

Navigatrice pour les familles des vétérans Pour plus d'info, contactez la réception du CRFM - poste 2053

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 les familles des militaires, Lauren Vincent - poste 2056, Lauren.Vincent@forces.gc.ca, Lauren.northbaymfr@gmail.com

Navigatrice pour les familles des militaires, Alexandra Dumoulin - poste 2026, Alexandra.northbaymfr@gmail.com

Navigatrice pour les familles des militaires, Victoria Mead - poste 2645, Victoria.northbaymfr@gmail.com

Superviseure à la garderie Little Wings Katie McKay - poste 2060/2668 supervisor.lwcc@gmail.com

- 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

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

MFRC Contact Us

The North Bay MFRC is open to in-person services Monday through Friday 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, X (Twitter) and Instagram pages, North Bay MFRC, to stay informed or contact us at 705-494-2011 ext 2053.

Executive Director, Tessa Clermont - ext 2057, Tessa.Clermont@forces.gc.ca

Business Manager, Military Family Navigator, Donat Roussy - ext 2916, Donat.Roussy@forces.gc.ca, Donat.northbaymfr@gmail.com

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

Client Care Coordinator, Janet Durling - ext 2053, clientcare.northbaymfr@gmail.com

Child Care Navigator, Francesca

Alexanian - ext 2066, Francesca.Alexanian@forces.gc.ca, Francesca.northbaymfr@gmail.com

Veteran Family Navigator, For info contact the MFRC Front Desk - ext 2053

Family Liaison Officer, Social Worker, Merissa Mills - ext 2138/2579, Merissa.northbaymfr@gmail.com

Military Family Navigator, Lauren Vincent - ext 2056, Lauren.Vincent@forces.gc.ca, Lauren.northbaymfr@gmail.com

Military Family Navigator, Alexandra Dumoulin - ext 2026, Alexandra.northbaymfr@gmail.com

Military Family Navigator, Victoria Mead - ext 2645, Victoria.northbaymfr@gmail.com

Little Wings Childcare Centre Supervisor, Katie McKay - ext 2060/2668, supervisor.lwcc@gmail.com

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

The North Bay MFRC 2024/2025 Holiday Season Closures

We will be closed from noon on December 24th, 2024 until January 2nd, 2025

Seasons Greetings & Happy New Year!

Le CRFM de North Bay sera fermé pour les fêtes de fin d'année 2024/2025

Nous sommes fermé à partir de midi du 24 décembre, 2024 jusqu'au 2 janvier, 2025

Joyeuses fêtes et Bonne Année!

9 ET 16 DÉCEMBRE

Calme & création

FABRICATION DE CARTES DE VŒUX

- CRFM DE NORTH BAY CENTRE ADOS
- LES LUNDIS 9 ET 16 DÉCEMBRE
- 10H-11H30
- UNE GARDE D'ENFANTS EST DISPONIBLE

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION :

Lauren Vincent
Navigatrice pour les familles des militaires

Lauren.Vincent@forces.gc.ca
705-494-2011 poste 2056

DECEMBER 9 & 16

Calm & Create

HOLIDAY CARD MAKING

- NORTH BAY MFRC TEEN CENTRE
- MONDAY DECEMBER 9 & 16
- 10:00-11:30AM
- CHILDCARE IS AVAILABLE

FOR INFORMATION AND REGISTRATION:

Lauren Vincent
Military Family Navigator

Lauren.Vincent@forces.gc.ca
705-494-2011 x2056

APPEL À TOUS LES BÉNÉVOLAT!

Nous recherchons des membres de la communauté qui s'engagent à faire du bénévolat, à soutenir les familles des militaires et qui ont l'ambition de faire la différence.

PARTICIPEZ

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca

705-494-2011 poste 2066

VOLUNTEER

VOLONTAIRE

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



CALLING ALL VOLUNTEERS!

We're looking for community members committed to volunteer service, supporting military families, and are ambitious about making a difference.

GET INVOLVED

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca

705-494-2011 x2066



Holiday Greetings



From our 422 Royal Canadian Air Force Association (Nipissing) Wing members to All 22 Wing personnel, cheerful Christmas greetings!

Wishing you peace, joy, and love this Holiday Season. May the joy of the season linger in your heart all the New Year 2025.

Salutations de vacances

Vœux des Fêtes de la part des membres de l'Association de l'Aviation royale canadienne (AARC) de la 422e Escadre (Nipissing) à tout le personnel de la 22e Escadre!

Nous vous souhaitons la paix, la joie et l'amour en cette période des Fêtes. Que cette période de réjouissance demeure dans vos cœurs tout au long de la nouvelle année 2025.

SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **January 2025** issue of The Shield are due by: **Monday, December 9th**

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de **janvier 2025** de le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 9 décembre**



Technical Solutions Component Solutions Flight Solutions



Learn more at voyav.com



Decembre 2024

Programmes pour enfance, jeunesse et ados



dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1 Le Coin des jeunes et ouvert aux jeunes de 6-12 ans Nuit de la pré-adolescence est le premier samedi de chaque mois et est ouvert aux jeunes âgés de 12 à 13 ans	2	3	4 Le Coin des jeunes 17h30-19h L'estime des elfes	5	6 Centre ados 18h-21h L'esprit créatif Cartes de voeux	7 Centre ados 18h-21h Nuit de la pré-adolescence
8	9	10	11 Le Coin des jeunes 17h30-19h La joie des fêtes de fin d'année	12	13 Centre ados 18h-21h Gymnase ouvert au PSP	14 Centre ados 18h-21h La joie des fêtes de fin d'année
15	16	17	18 Fermé pour les fêtes de fin d'année	19	20 Fermé pour les fêtes de fin d'année	21 Fermé pour les fêtes de fin d'année
22	23	24	25 Fermé pour les fêtes de fin d'année	26	27 Fermé pour les fêtes de fin d'année	28 Fermé pour les fêtes de fin d'année
29	30	31				

Pour s'inscrire ou pour plus d'information contacter:

Victoria Mead
Victoria.northbaymfrfc@gmail.com
705-494-2011 poste 2645

Alexandra Dumoulin
Alexandra.northbaymfrfc@gmail.com
705-494-2011 poste 2026



December 2024

Child, Youth & Teen Programs



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Youth Corner is open to youth ages 6-12yrs Pre-Teen Drop-In is the first Saturday of every month and is open to youth ages 12-13yrs	2	3	4 Youth Corner 5:30-7pm Elf-Esteem	5	6 Teen Centre 6-9pm Creative Minds Holiday Cards	7 Teen Centre 6-9pm Pre-Teen Drop-In Night
8	9	10	11 Youth Corner 5:30-7pm Holiday Cheer	12	13 Teen Centre 6-9pm Open Gym @PSP	14 Teen Centre 6-10pm Holiday Cheer
15	16	17	18 Closed for the Holidays	19	20 Closed for the Holidays	21 Closed for the Holidays
22	23	24	25 Closed for the Holidays	26	27 Closed for the Holidays	28 Closed for the Holidays
29	30	31				

To register or for more information contact:

Victoria Mead
Victoria.northbaymfrfc@gmail.com
705-494-2011 x 2645

Alexandra Dumoulin
Alexandra.northbaymfrfc@gmail.com
705-494-2011 x 2026



Military Police Ball Caps

Article by: Master Corporal Tessa McAughey, 22 Military Police Flight

Finally, the ball caps are here! Military Police unveil their newly authorized ball caps, combining functionality with a

modern look for a new patrol headdress. As of Tuesday, November 12, 2024, you can see members sporting the new style right here at 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay!

Casquettes de la police militaire

Article rédigé par : Caporale-chef Tessa McAughey, 22e Escadrille de police militaire

Enfin, les nouvelles casquettes sont arrivées! La police militaire dévoile les casquettes nouvellement autorisées. Les nouveaux couvre-

chefs de patrouille allient fonctionnalité et style moderne. À partir du mardi 12 novembre 2024, vous pourrez voir les militaires porter leur nouvelle casquette ici même à la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay.



Members of 22 Military Police Flight (MP) pose with the new MP ball caps. (Left to right) Corporal Kelly Buday, Master Corporal (MCpl) Tessa McAughey, and MCpl Ryan Burnison. Photo credit: Commissionaire Katherine Foucault

Les militaires de la 22e Escadrille de police militaire prennent la pose avec les nouvelles casquettes de la police militaire. De gauche à droite : le caporal Kelly Buday, la caporale-chef Tessa McAughey et le caporal-chef Ryan Burnison. Crédit photo : Commissaire Katherine Foucault

Holiday Thanks from 22 Military Police Flight “Stuff the Cruiser”

Article by: Master Corporal Tessa McAughey, 22 Military Police Flight

The “Stuff the Cruiser” event for 22 Wing is a community driven initiative. It has emerged as a source for good, gathering significant donations to distribute to support the military families in need dealing with financial challenges. 22 Military Police Flight (22 MP Flt) invited everyone to donate non-perishable goods, monetary donations, and toys for gifts for those who need a helping hand and a sense of relief during the holidays.

22 MP Flt extends a heartfelt thank you to the community who supported this local initiative with their contributions. With the holiday season fast approaching, these donations will offer a glimmer of hope and gratitude to those who have given so much in service to their country. It's a shining example of how small gestures can create a profound impact. So, thank you again to everyone who helped show support for those in need.

Happy holidays to everyone.

Remerciements de la part de la 22e Escadrille de police militaire pour l'activité « Bourrer la voiture de police »

Article rédigé par : Caporale-chef Tessa McAughey, 22e Escadrille de police militaire

L'activité « Bourrer la voiture de police » de la 22e Escadre est une initiative communautaire. Il s'agit d'une activité de bienfaisance qui permet de recueillir d'importants dons qui aideront les familles militaires dans le besoin et aux prises avec des difficultés financières. La 22e Escadrille de police militaire (22 Ele PM) a invité tout le monde à faire des dons d'aliments non périssables, d'argent et de jouets afin d'offrir des cadeaux aux personnes qui ont besoin d'un coup de main et de leur permettre de ressentir un sentiment de soulagement

pendant les Fêtes.

La 22 Ele PM remercie sincèrement la communauté pour sa contribution à cette initiative locale. À l'approche de la période des Fêtes, ces dons offriront une lueur d'espoir et de reconnaissance aux militaires qui ont tant donné au service de leur pays. C'est un excellent exemple de la façon dont les petits gestes peuvent avoir une grande incidence. Encore une fois, nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont apporté leur soutien aux personnes dans le besoin.

Joyeuses Fêtes à tous!



(Photo: Left to right) Chief Warrant Officer Didier Pignatel, Wing Chief, Colonel Joe Oldford, 22 Wing Commander, and Captain Andrew Landry, Officer Commanding, 22 Military Police Flight North Bay. Photo Credit: Master Corporal Tessa McAughey, 22 Military Police Flight

(Photo : de gauche à droite) L'adjudant-chef Didier Pignatel, le chef de l'Escadre, le colonel Joe Oldford, le commandant de la 22e Escadre, et le capitaine Andrew Landry, le commandant de la 22e Escadrille de police militaire de North Bay. Crédit photo : Caporale-chef Tessa McAughey, 22e Escadrille de police militaire

Ten Years of Movies and Memories: Join the 22 Wing Movie Club!

Article by: Captain Jonathan Dargus, President, 22 Wing Movie Club

Did you know the 22 Wing Movie Club has been a community favorite for over a decade? Documents from 2013 confirm what many already suspected—this club has been rolling out family fun for ten years! Sundays at 1500 hrs have become synonymous with free movies, delicious snacks, and a perfect family outing.

The Movie Club caters to everyone—military members, spouses, veterans, and even the public. While admission is free, we sell popcorn, chocolate bars, candy, water, and pop to cover operating costs and, more importantly, to support military-oriented charities. So, when you enjoy a bag of popcorn during the show, you're also giving

back to a great cause.

But the club doesn't run itself—it's powered by volunteers, and we need more of them! Volunteering is as simple as it is rewarding; set up the movie, make and sell snacks, enjoy the film, and help clean up afterward. It's a small commitment with a big payoff, ensuring this decade-long tradition continues for years to come.

So, whether you're a movie lover, a popcorn connoisseur, or someone looking to connect with the community, we'd love to have you on the team. Help us keep the reels rolling and the snacks popping! Join the 22 Wing Movie Club and be part of the magic. For more information contact me at jonathan.dargus@forces.gc.ca or at 628-6562.

Dix ans de films et de souvenirs : Joignez-vous au Club Cinéma de la 22e Escadre

Article : capitaine Jonathan Dargus, président du Club Cinéma de la 22e Escadre

Saviez-vous que le Club Cinéma de la 22e Escadre est un favori de la communauté depuis plus d'une décennie? Des documents datant de 2013 confirment ce que beaucoup soupçonnaient déjà : ce club offre des activités familiales amusantes depuis dix ans! Les dimanches à 15 h sont devenus synonymes de films gratuits, de collations délicieuses et de sorties en famille parfaites.

Le Club Cinéma accueille tout le monde — les militaires, les conjoints et conjointes, les ex-militaires et même le public. L'entrée est gratuite, mais nous vendons du pop-corn, des barres de chocolat, des bonbons, de l'eau et des boissons gazeuses pour couvrir les frais de fonctionnement et, surtout, pour soutenir des organismes de bienfaisance militaires. Ainsi, lorsque vous dégustez un sac de pop-corn pendant le film, vous contribuez en

même temps à une grande cause.

Cependant, le club ne fonctionne pas seul. Il est propulsé par des bénévoles et il nous en faut davantage! Le bénévolat est aussi simple que gratifiant; mettre le film, préparer et vendre des grignotines, profiter du film et aider à nettoyer après la projection. Il s'agit d'un petit engagement qui rapporte beaucoup, car il permet de perpétuer cette tradition décennale pour les années à venir.

Que vous soyez cinéophile, expert en maïs soufflé ou que vous cherchiez à vous rapprocher de la communauté, nous serions ravis de vous compter parmi nous. Aidez-nous à faire tourner les bobines et éclater le maïs! Joignez-vous au Club Cinéma de la 22e Escadre et faites partie de la magie. Pour plus de renseignements, contactez-moi à l'adresse jonathan.dargus@forces.gc.ca ou au numéro 628-6562.

Interoperability and Gender Balance Leads to Exercise Success

Article by: Captain Elizabeth Audet,
Training and Exercise Officer

Photo by: Corporal Julianna Bullfrog-
Wabanonik, Imagery Technician

From 18 to 26 September 2024, WHITEOUT conducted the simulation exercise SPARTAN WARRIOR 24-2, a NATO-wide large force exercise. A total of 12 members participated, plus a Tactical Mentor. Two members were from 42 Radar, Cold Lake, nine from 21 Aerospace Control & Warning Squadron and one from 22 Wing Operations Support Squadron. Notably, this exercise also included a United States Air Force member, enhancing CAN/US interoperability.

WHITEOUT successfully defended two simulated flying lanes over Slovakia and Hungary, receiving positive feedback from both the red force and other allies at Ramstein, Germany. The exercise encompassed multiple wartime scenarios, focusing on fast-paced Defensive Counter Air and Offensive Counter Air, as well as integration of Combat Search and Rescue. Coordination with external agencies was essential for seamless execution were

accomplished between the neighbour lanes occupied by other NATO countries and as well as our US Patriot systems established in our northern lane.

One of the most surprising achievements of this exercise was the gender mix where 50% of the participants were female. This was remarkable because, according to the Government of Canada website entitled Statistics of women in the Canadian Armed Forces (CAF) at Statistics of women in the Canadian Armed Forces as of May 2023, 16.48% of the CAF was comprised of women. More senior members of the CAF acknowledged that they have never seen that happen in their own 20-plus year careers. Females held the following positions: one Surveillance Operator, and five Air Battle



Managers. While younger generations may view this progress as commonplace, older generations have faced challenges in this predominantly male environment. This

milestone represents the culmination of their efforts and success throughout their careers. The pride reflected in the eyes of these women at 22 Wing was palpable.

L'interopérabilité et la parité hommes-femmes mènent à la réussite de l'exercice

Article : capitaine Elizabeth Audet,
officière de l'instruction et des exercices

Photo : caporale Julianna Bullfrog-
Wabanonik, technicienne en imagerie

Du 18 au 26 septembre 2024, l'équipe WHITEOUT a participé à l'exercice de simulation SPARTAN WARRIOR 24-2, un exercice de grande envergure à l'échelle de l'OTAN. Au total, 12 militaires y ont participé, plus un mentor tactique. Deux personnes provenaient du 42^e Escadron de radar de Cold Lake, neuf provenaient du 21^e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) et une provenait de l'Escadron de soutien opérationnel de la 22^e Escadre. Cet exercice comprenait

notamment la participation d'un militaire de la United States Air Force, ce qui a permis d'améliorer l'interopérabilité entre le Canada et les États-Unis.

L'équipe WHITEOUT a réussi à protéger deux couloirs de vol simulés au-dessus de la Slovaquie et de la Hongrie, et a reçu des commentaires positifs de la part de l'équipe adverse et d'autres alliés de Ramstein, en Allemagne. L'exercice comprenait de nombreux scénarios de guerre axés sur des opérations défensives et offensives contre le potentiel aérien à un rythme rapide, ainsi que sur l'intégration de la fonction de recherche et sauvetage de combat. La coordination

avec les organisations internationales était essentielle pour assurer une exécution sans faille des opérations entre les couloirs adjacents occupés par d'autres pays de l'OTAN et des opérations avec nos systèmes Patriot américains installés dans notre couloir nord.

L'un des aspects les plus surprenants de cet exercice a été la répartition des sexes, puisque 50 % des personnes qui y ont participé étaient des femmes. Cela était remarquable, car en mai 2023, selon la page Web du gouvernement du Canada intitulée Statistiques sur les femmes dans les Forces armées canadiennes (FAC), 16,48 % des militaires des FAC étaient des

femmes. Les membres plus âgés des FAC ont reconnu n'avoir jamais vu une telle chose se produire en 20 ans de carrière et plus. Les femmes occupaient les postes suivants : une opératrice de surveillance et cinq gestionnaires de combat aérien. Bien que les jeunes générations considèrent ce progrès comme courant, les générations précédentes ont dû faire face à des difficultés dans cet environnement à prédominance masculine. Ce jalon représente l'aboutissement de leurs efforts et de leur réussite tout au long de leur carrière. On pouvait sentir la fierté qui se reflétait dans les yeux de ces femmes de la 22^e escadre.



BMO



Official bank of the
Canadian Defence Community



CareerCOACH+

Personalized one-on-one
employment support

Career coaching

Online resources exclusively
for military spouses



[CFMWS.ca/careercoach](https://cfmws.ca/careercoach)

Understanding the security risks posed by drones to DND/CAF personnel

November 4, 2024 - Defence Stories

As the use of drones becomes increasingly common, it's crucial for personnel of the Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF) to understand the potential security risks they pose. These threats are not limited to those deployed in operational settings; they apply to all DND/CAF personnel, whether stationed in Canada or abroad.

Drones can present several types of risks and threats:

Surveillance: Malicious actors can utilize

drones to monitor DND/CAF activities and personnel, gathering sensitive information that could compromise operations.

Attacks: Drones can carry explosives or chemical/biological agents, presenting a direct threat to safety.

Flight Safety: Drones can interfere with military aircraft, posing risks during critical flight operations.

Propaganda: Captured footage from drones can be used to craft narratives that undermine DND/CAF credibility and operations.

It's important to note that the operators of these drones can range from individuals with malicious intent to those who may be uninformed or irresponsible, emphasizing the need for vigilance.

In the event of a drone sighting, members should take the following immediate actions:

Take Cover: If the drone appears to pose an immediate threat, seek shelter to ensure personal safety.

Notify Local Authorities: Report the sighting to local Military Police (MPs) and provide them with any relevant information regarding the incident.

In an era where technology is rapidly evolving, understanding the security risks posed by drones is vital for the safety and effectiveness of DND/CAF personnel. By fostering awareness and establishing clear protocols, we can better protect our personnel, information, and infrastructure from potential threats. Remember: vigilance is key, and immediate reporting can make all the difference.

For more information on different security topics please visit the Security Awareness Toolkit found through the Director General Defence Security (DGDS) intranet page. Security Awareness Toolkit (mil.ca)

Comprendre les risques que posent les drones pour la sécurité du personnel du MDN et des FAC

Le 4 novembre 2024 - Nouvelles de la Défense

Étant donné que l'utilisation des drones est de plus en plus courante, il est essentiel que le personnel du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC) comprenne les risques pour la sécurité qu'ils pourraient poser. Les menaces ne visent pas seulement les personnes déployées dans des contextes opérationnels; elles visent aussi l'ensemble du personnel du MDN et des FAC, qu'il soit affecté au Canada ou à l'étranger.

Les drones peuvent présenter plusieurs types de risques et de menaces :

Surveillance : Des acteurs malveillants peuvent utiliser des drones pour surveiller les activités et le personnel du MDN et des FAC, et recueillir des renseignements sensibles susceptibles de compromettre les opérations.

Attaques : Les drones peuvent transporter des explosifs ou des agents chimiques ou biologiques, ce qui constitue une menace directe pour la sécurité.

Sécurité des vols : Les drones peuvent gêner les aéronefs militaires et ainsi poser des risques lors des opérations aériennes critiques.

Propagande : Les images saisies par les drones peuvent être utilisées pour élaborer des récits qui sapent la crédibilité et les opérations du MDN et des FAC.

Il est important de noter que les opérateurs de drones peuvent être aussi bien des personnes mal intentionnées que des personnes mal informées ou irresponsables, d'où la nécessité de faire preuve de vigilance.

Les membres qui aperçoivent un drone doivent immédiatement prendre les mesures suivantes :

Se mettre à l'abri: Si le drone semble constituer une menace immédiate, chercher un abri pour assurer sa sécurité personnelle.

Aviser les autorités locales : Signaler le drone à la police militaire locale et lui fournir toute information pertinente concernant l'incident.

À une époque où la technologie évolue rapidement, il est vital de comprendre les risques pour la sécurité posés par les drones pour garantir la sécurité et l'efficacité du personnel du MDN et des FAC. En favorisant la sensibilisation et en établissant des protocoles clairs, nous pouvons mieux protéger notre personnel, nos renseignements et nos infrastructures contre les menaces possibles. N'oubliez pas que la vigilance est essentielle et qu'un signalement immédiat peut faire toute la différence.

Pour de plus amples renseignements sur différents sujets liés à la sécurité, veuillez consulter la Boîte à outils pour la sensibilisation à la sécurité qui se trouve sur la page intranet du Directeur général – Sécurité de la défense (DGDS).

Boîte à outils pour la sensibilisation à la sécurité (mil.ca)



National Defence / Défense nationale

VICE CHIEF OF THE DEFENCE STAFF
CHIEF OF COMBAT SYSTEMS INTEGRATION

REPORT SUSPICIOUS DRONES

Un-crewed aircraft systems (UAS) create security risks through SURVEILLANCE, ATTACK or NEGLIGENCE.

WHAT TO REPORT

- + Number of drones
- + Location
- + Time
- + Drone Features
- + Drone Behaviour

Report suspicious drone sightings to the military police

ONE WAY ATTACK FPV

FIXED WING

QUADCOPTER

FOR GENERAL ENQUIRIES
+ Joint CUAS Office - Bureau Interarmées CUAS@VCDS CCSI@Ottawa-Hull
jointcuasoffice-bureauinterarmeescuas@forces.gc.ca

Canada

National Defence / Défense nationale

VICE-CHEF D'ÉTAT-MAJOR DE LA DÉFENSE
CHEF DE L'INTÉGRATION DES SYSTÈMES DE COMBAT

SIGNALER LES DRONES SUSPECTS

La SURVEILLANCE, les ATTAQUES et la NÉGLIGENCE liées aux systèmes d'aéronefs sans équipage (SASE) posent des risques de sécurité.

SAVOIR QUOT SIGNALER

- + la quantité
- + la localisation
- + l'heure de la journée
- + les caractéristiques
- + le comportement

Signalez toute observation de drones suspects à la police militaire

ATTAQUE À SENS UNIQUE

VOILURE FIXE

QUADRICOPTÈRE

POUR LES DEMANDES DE RENSEIGNEMENTS GÉNÉRALES
+ Joint CUAS Office - Bureau Interarmées CUAS@VCDS CCSI@Ottawa-Hull
jointcuasoffice-bureauinterarmeescuas@forces.gc.ca

Canada

WE TURN YOUR MILITARY SKILLS INTO CIVILIAN SUCCESS

DEPLOY INTO YOUR SECOND CAREER IN THE UNIONIZED CONSTRUCTION INDUSTRY

Register Now



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

A Free Coding Program for Military Teens brought to by Google Canada!

Are you a teen in the military community eager to dive into the world of coding and music? BreakBeatCode is here to help you unleash your inner DJ and coder, offering a unique, free opportunity to learn how to create your very own beats—all by writing code!

In this exciting CFMWS Recreation program, you'll learn the basics of Python, the world's most popular programming language, and use it to build beats that reflect your personal style. With BreakBeatCode, you won't just be sitting in front of a screen; you'll be hands-on with a digital audio workstation, a powerful library of sound samples, and a Python interpreter that allows you to bring your musical ideas to life. Python is a versatile

Unleash Your Creativity: Join BreakBeatCode

language used in tech careers across data science, machine learning, and more, meaning the skills you gain here could serve as a launching pad for your future.

Why Join BreakBeatCode?

1. Hands-On Experience with Real-World Tech
You'll use the same tools and techniques that professionals in music and tech rely on, getting a feel for the tech industry's fastest-growing field. This program

2. Learn Valuable Coding Skills

Coding is more than just writing instructions for computers—it's a way to make your ideas a reality! Python is a highly sought-after skill across industries, and what better way to start learning than through the art of music production?

3. Create Your Own Beats

At BreakBeatCode, your creativity is front and center. Learn to mix, remix, and customize sounds to develop a beat that's totally your own. You will have the chance to win amazing prizes from CANEX!

4. Connect with Other Military Teens

Join a community of young military family members, all excited to explore and create in this shared experience. You'll make connections, collaborate, and share your progress with peers who get where you're coming from.

Ready to Get Started?

Don't miss this opportunity to explore coding in a way that's fresh, fun, and free! Registration is open now, so join today



to start coding, creating, and connecting through music. Together, let's break down barriers and build beats that echo our community's unique voices!

<https://cfmws.ca/sport-fitness-rec/recreation-programs/psp-community-recreation-for-children-youth/breakbeatcode>

Register now and start your BreakBeatCode journey!

Donne libre cours à ta créativité : participe à BreakBeatCode

Un programme de codage gratuit pour les ados de militaires offert par Google Canada

Tu es une ou un ado de la communauté militaire et tu brûles d'envie de faire du codage et de la musique? BreakBeatCode est là pour libérer la ou le DJ et la codeuse ou le codeur en toi. Il s'agit d'une occasion unique et gratuite d'apprendre à créer tes propres rythmes—juste en écrivant du code!

Dans ce programme de loisirs stimulant des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, tu apprendras les bases de Python, le langage de programmation le plus populaire du monde, que tu utiliseras ensuite pour créer des rythmes à ton style. À BreakBeatCode, tu ne seras pas qu'assise ou assis devant un écran : tu auras accès à une station de travail audio numérique, un riche répertoire d'échantillons de sons et un interpréteur Python pour donner vie à tes idées musicales. Python est un langage polyvalent utilisé dans les métiers en technologie, comme la science des données, l'apprentissage machine et bien plus, alors les compétences que tu acquerras pourraient te servir de tremplin.

Pourquoi participer à BreakBeatCode?

1. Expérience pratique d'une technologie vraiment utilisée

Tu utiliseras les mêmes outils et techniques que les professionnelles et professionnels en musique et en technologie, ce qui te donnera un avant-goût de ce domaine

connaissant la croissance la plus rapide de l'industrie des technologies.

2. Acquisition de précieuses compétences en codage

Le codage, ce n'est pas qu'écrire des directives pour les ordinateurs; c'est aussi une façon de concrétiser tes idées. La maîtrise de Python est une compétence fortement en demande dans diverses industries, et quoi de mieux pour commencer à apprendre ce langage que la production musicale.

3. Création de tes propres rythmes

BreakBeatCode met ta créativité au premier plan. Apprends à mixer, à remixer et à personnaliser des sons pour créer des rythmes rien qu'à toi. En plus, tu pourrais gagner des prix incroyables de CANEX.

4. Contact avec d'autres ados de militaires

Fais partie d'une communauté de jeunes de familles de militaires qui ont hâte d'essayer des choses et de créer dans cette expérience commune. Tu pourras nouer des liens, collaborer et parler de tes progrès avec des gens comme toi.

C'est le moment de te lancer

Ne rate pas cette occasion d'explorer le codage dans un contexte original, amusant et gratuit. Les inscriptions sont ouvertes, alors joins-toi à d'autres jeunes pour commencer à coder, à créer et à tisser des liens par la musique. Ensemble, éliminons les obstacles et créons des rythmes qui feront résonner les voix uniques de notre

communauté.

<https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/programmes-de-loisirs/loisirs-pour-les-enfants-et-les-jeunes/>

breakbeatcode

Inscris-toi maintenant pour commencer ton aventure BreakBeatCode!

Get your Flu Shot!



31 CF Health Services Centre Annual Flu Clinics: Clinique annuelle de vaccins contre la grippe du 31e C svcs de santé des FC:

Booked appointments any time (ext: 2110/2142)

Rendez-vous à l'horaire (poste : 2110/2142)

Open to all Regular Force members, USAF & dependants 6 months and up, Reserve Class B >180 & Class C /Ouvert

Tous les membres des Forces régulières, USAF et personnes à charge âgé de 6 mois et plus, Classe réserve B >180 & C

Bring your immunization book / Apportez votre carnet d'immunisations.

Aidez à réduire la transmission des maladies respiratoires infectieuses



Au Canada, le nombre de cas de maladies respiratoires infectieuses augmente habituellement à l'automne et en hiver. Beaucoup de maladies respiratoires infectieuses peuvent circuler en même temps. Il s'agit de maladies telles que :

- > la grippe (influenza)
- > la COVID-19
- > le virus respiratoire syncytial (VRS)

Réduction de la transmission

Les maladies respiratoires infectieuses peuvent se transmettre de différentes façons, y compris de personne à personne ou par contact avec des surfaces ou des objets contaminés. Prenez les mesures efficaces suivantes pour contribuer à réduire votre risque de contracter et de transmettre des maladies :

- Tenez vos vaccins à jour, y compris ceux contre la grippe et la COVID-19.
- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou, si vous n'en avez pas, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
 - > Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vos mains ne sont pas propres.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Toussiez et éternuez dans un mouchoir ou dans votre coude.
- Portez un respirateur ou un masque bien ajusté, lorsqu'approprié.
 - > Par exemple, dans les lieux bondés ou si vous êtes malade et que vous devez entrer dans un lieu public.
- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces et les objets fréquemment touchés.
- Améliorez la ventilation intérieure quand vous le pouvez en ouvrant une fenêtre ou une porte.
- Prenez note des alertes et des conseils de santé publique dans votre collectivité.

Pour en savoir plus :
canada.ca/maladies-respiratoires

Help reduce the spread of respiratory infectious diseases



In Canada, respiratory infectious diseases usually increase in the fall and winter and many can circulate at the same time. This includes illnesses such as:

- > the flu (influenza)
- > COVID-19
- > respiratory syncytial virus (RSV)

Reducing the spread

Respiratory infectious diseases can spread in different ways, including from person to person and through contact with contaminated surfaces or objects. Use these effective actions to help reduce your risk of getting and spreading illnesses.

- Stay up to date with your vaccinations, including your flu and COVID-19 vaccines.
- Wash your hands regularly with soap and water or, if unavailable, use a hand sanitizer containing at least 60% alcohol.
 - > Avoid touching your eyes, nose and mouth with unclean hands.
- Stay home when you're sick.
- Cover your coughs and sneezes with a tissue or your elbow.
- Wear a well-fitting respirator or mask when appropriate.
 - > For example, in crowded settings or when you're sick and must enter a public setting.
- Clean and disinfect high-touch surfaces and objects often.
- Improve indoor ventilation when possible by opening a window or door.
- Pay attention to public health alerts and advice in your community.

For more information:
canada.ca/respiratory-diseases

Think Green this Holiday Season

Article by: Warrant Officer Nina Brandt,
Wing Environment Compliance Officer

Photo by: Private George Brandt,
Algonquin Regiment

Holidays are meant for gathering and spreading joy but can result in a lot of extra waste. This year, consider making your holidays eco-friendlier:

Avoid foil, glitter, and plastics whenever possible. Instead, opt for natural products like wood, recyclable paper, and cloth. This applies everywhere from decorations to gifts and their wrappings.

Borrow decorations from nature, like branches and pinecones gathered responsibly from the environment. (Shake/bang them to avoid bringing home unexpected house guests!) If they are not painted, glued, or "glitter bombed" they can be returned to decompose naturally and save storage space.

Choose a real tree or better yet, a potted live tree. Plastic trees need to be re-used for decades to match the carbon footprint of harvesting a real tree. When disposing of real trees, be sure to remove any remaining plastics like tinsel.

Be mindful of energy output by choosing LED lighting and using timers or smart plugs. Also save on energy costs of transportation by shopping closer to home.

Gift quality over quantity by taking excess packaging, ethical sourcing, and manufacturing superiority into account.

Choose reusable wrapping options like cloth bags and ribbons, durable boxes, or repurpose recyclable papers such as newspapers and old maps. Think outside the box and make the wrapping part of the present, like tea towels, shirts, or containers.

Give experiences instead of future clutter



(eventually waste). Consider admission, tickets, or reservations to events, classes or activities. Enriching our lives through

experiences has greater value than objects. Spend time outside to enjoy the beauty the season has to offer!

Pensez vert pendant le temps des Fêtes

Article : adjudante Nina Brandt, officière du respect de l'environnement de l'escadre

Photo : soldat George Brandt, Algonquin Regiment

Les Fêtes sont conçues pour se rassembler et répandre la joie, mais elles peuvent entraîner beaucoup de gaspillage supplémentaire. Voici comment vous pourriez rendre vos prochaines festivités plus respectueuses de l'environnement :

Évitez le papier métallique, les paillettes et les plastiques dans la mesure du possible. Optez plutôt pour des matières naturelles comme le bois, le papier recyclable et le tissu. Cela s'applique partout, des

décorations aux cadeaux en passant par les emballages.

Puisez vos décorations dans la nature, comme des branches et des cocottes de pin recueillies de façon respectueuse de l'environnement (secouez-les pour éviter de ramener des invités inattendus à la maison!) Si vos trouvaillies ne sont pas couvertes de peinture, de colle ou de paillettes, vous pouvez les remettre à l'extérieur pour qu'elles se décomposent et ainsi économiser de l'espace de rangement.

Optez pour un véritable sapin ou, mieux encore, pour un sapin en pot. Les sapins en plastique doivent être réutilisés pendant des dizaines d'années pour que leur empreinte

carbone soit équivalente à celle de la récolte d'un vrai sapin. Lorsque vous jetez un sapin naturel, veillez à retirer les plastiques restants, notamment les guirlandes.

Pour réduire la consommation d'énergie, choisissez des lumières à LED et utilisez des minuteries ou des prises intelligentes. Économisez également sur les coûts d'énergie liés au transport en faisant vos emplettes plus près de chez vous.

Privilégiez la qualité des cadeaux plutôt que la quantité en tenant compte de l'emballage excessif, de l'approvisionnement éthique et de la qualité de fabrication.

Choisissez des emballages réutilisables

comme des sacs, des rubans en tissu et des boîtes résistantes, ou réutilisez des papiers recyclables comme des journaux ou des vieilles cartes. Sortez des sentiers battus et faites de l'emballage un élément du cadeau, comme des serviettes de table, des chemises ou des récipients.

Offrez une expérience plutôt qu'un futur encombrement (qui finira par devenir un déchet). Pensez à des billets ou des réservations pour des spectacles, des cours ou des activités. Les expériences enrichissantes que nous vivons ont plus de valeur que les objets.

Passez du temps à l'extérieur pour profiter de la beauté que la saison a à offrir!

Youth Reporter Competition

The 2024 Canadian Forces Newspapers Youth Reporter Competition is open for submissions until November 17, 2024.

Presenting a unique opportunity for military youth aged 13-18, the 2024 Canadian Forces Newspapers Youth Reporter Competition, sponsored by Natasha's Wood Foundation, invites you to share your stories and insights through writing. With four categories, including the new Narrative Journeys: Write Your World for creative writing, this contest is your chance to shine. Winners will receive a \$1,000 scholarship and mentorship from industry professionals.

Founder and CEO of the Natasha's Wood Foundation, Fay Maddison, emphasized the significance of fostering youth creativity.

"We are excited to support this competition. Our goal is to provide military youth with a platform to express themselves, develop writing skills, and receive mentorship that could impact their lives."

Beyond providing funding, the Foundation plays a direct role in nurturing talent. This year, Fay Maddison will mentor the winner of the creative writing category, offering valuable advice before final submissions are made for publication.

Ben Ouellette, Vice President of Personnel Support Programs Operations at CFMWS, also acknowledged the vital role the Foundation plays in making the program a success.

"We are grateful for the Natasha Wood Foundation's support. This competition encourages creative and journalistic expression and helps build community and resilience among military youth. The stories that emerge each year are a testament to the unique experiences of military families."

The Natasha's Wood Foundation, created by Fay Maddison, supports military families by funding programs that build creativity and resilience. It aims to create lasting positive impacts for military youth and their families. Beyond the Youth Reporter Competition, the Foundation is committed to fostering creativity and offering arts, writing, and storytelling opportunities. Fay Maddison, the author and creator of the children's TV/

film animation project Natasha's Wood, champions the voices of military families in her work.

"Creative writing is all about letting your imagination run free. Do not be afraid to explore new ideas, express your unique voice, and take risks with your storytelling. Every word you write is an opportunity to connect with readers in ways only you can," says Maddison. "I encourage all teens from the military community to participate in the Youth Reporter Competition, share your stories, and embrace the power of your creativity."

To enter the 2024 Youth Reporter Competition and learn more about the categories, visit www.cfmws.ca/youthreporter

Concours de jeunes journalistes

Candidatures acceptées jusqu'au 17 novembre 2024 pour le Concours des jeunes journalistes des journaux des Forces canadiennes de 2024

Le Concours des jeunes journalistes des journaux des Forces canadiennes de 2024, parrainé par la Fondation Natasha's Wood, offre une occasion unique aux jeunes de la communauté militaire de 13 à 18 ans et les invite à raconter leurs histoires et à communiquer leurs points de vue par le biais de l'écriture. Avec ses quatre thèmes, dont la nouvelle catégorie « Parcours narratifs : écris ton monde », qui englobe les récits narratifs, ce Concours est leur chance de briller. Les gagnantes et gagnants recevront une bourse de 1000 \$ et bénéficieront d'un mentorat avec des spécialistes du secteur.

Fay Maddison, fondatrice et chef de la direction de la Fondation Natasha's Wood, a souligné l'importance d'encourager la créativité des jeunes.

« Nous nous réjouissons de soutenir ce Concours. Notre objectif est de fournir aux jeunes des familles de militaires une plateforme pour s'exprimer, améliorer leurs compétences en écriture et recevoir un mentorat qui pourrait avoir une incidence sur leur vie. »

En plus d'apporter un soutien financier au Concours, la Fondation encourage les jeunes à déployer leurs talents. Cette année, Fay Maddison deviendra la mentore de la gagnante ou du gagnant de la catégorie

« Parcours narratifs : écris ton monde » et prodiguera à cette personne de précieux conseils avant la soumission des textes pour publication.

Ben Ouellette, vice-président des opérations des Programmes de soutien du personnel des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, a également reconnu le rôle essentiel de la Fondation dans la réussite du programme.

« Nous remercions la Fondation Natasha's Wood pour son soutien. Ce Concours encourage l'expression créative et journalistique et contribue à renforcer les relations communautaires et la résilience des jeunes de militaires. Les histoires que nous recevons chaque année témoignent de l'expérience unique des familles des militaires. »

La Fondation Natasha's Wood, créée par Fay Maddison, soutient les familles des militaires en finançant des programmes qui renforcent la créativité et la résilience. Elle a comme objectif d'avoir une incidence positive durable sur les jeunes des familles de militaires et leurs familles. En plus de s'impliquer dans le Concours des jeunes journalistes, la Fondation s'engage à encourager la créativité et à offrir des possibilités dans les domaines de l'art, de l'écriture et de la narration. Fay Maddison, autrice et créatrice du projet de série télévisée d'animation pour enfants Natasha's Wood, défend la voix des familles des militaires dans son travail.

« L'écriture créative consiste à laisser libre cours à son imagination. N'ayez pas peur d'explorer de nouvelles idées, d'exprimer votre voix unique et de prendre des risques avec votre récit. Chaque mot que vous écrivez est une occasion d'entrer en contact avec les lectrices et lecteurs d'une manière qui vous est propre, explique Fay Maddison. J'encourage chaque adolescente et adolescent de la communauté militaire

à participer au Concours des jeunes journalistes, à raconter leurs histoires et à exploiter le pouvoir de leur créativité. »

Pour participer à l'édition de 2024 du Concours des jeunes journalistes et en savoir plus sur les catégories, visitez le site www.sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/programmes-de-loisirs-loisirs-pour-les-enfants-et-les-jeunes/concours-des-jeunes-journalistes.





LAST POST FUND
FONDS DU SOUVENIR

We will Remember Them.

At Last Post Fund, we believe in taking care of those who took care of us. That's why our mission is that no Veteran be denied a dignified funeral and burial for lack of funds at time of death. We keep our promise. Just as they kept theirs.

Talk to a counsellor
1-800-465-7113
info@lastpost.ca



NEAR NORTH

CRIME STOPPERS

1-800-222-TIPS (8477)



PRENATAL AND POSTPARTUM PROGRAM (PNP3)

PNP3 is a new adapted fitness and wellness program for CAF members **during pregnancy, maternal/parental leave, and up to 18 months postpartum.**



Join your local PNP3 for individualized and group training specially designed to cater to prenatal and postpartum CAF members.

Connect with other CAF members going through similar experiences. This is a great opportunity to strengthen your support system.



Group classes.



Bring your infant with you!



Free Fit Kit with equipment to stay active at home.



LEARN MORE

Reach out to your local PSP Reconditioning team or visit

[CFMWS.ca/womenswellness](https://www.cfmws.ca/womenswellness)

Padre's Corner

The Holiday Spirit in Alert



Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain

Some great news for the children of our local military families:

Santa is ready for his annual gift-giving trip on December 24th, and he is particularly looking forward to his stops in North Bay!

"Military families from 22 Wing are known for some of the most delicious home-baked cookies in Canada," Santa said.

"They're the reason I now work out before Christmas Eve," Santa said from the Storm Gym while the Grinch—his heart now three

sizes bigger—spotted him.

In preparation for Christmas this year, Santa invited me to visit his workshop at Canadian Forces Station (CFS) Alert, Nunavut.

A mere 817 km from the geographic North Pole, on the frozen shore of the Arctic Ocean, CFS Alert is the most northerly continuously inhabited location in the world.

There, I also met Sarge Mato—the elf in charge of sewing Santa's outfit in the clothing shop.

"Teamwork is the secret to a successful Christmas Eve drop each year," Elf Sarge said, "No matter how small one's contribution, each of us is important to Santa's operational success in bringing toys to children around the world."

Le coin de l'aumônier

L'esprit des Fêtes à Alert.

De bonnes nouvelles pour les enfants des familles locales de militaires :

Le Père-Noël est prêt pour son voyage annuel du 24 décembre afin de distribuer des cadeaux et il a particulièrement hâte à son arrêt à North Bay!

« Les familles de militaires de la 22e Escadre sont connues pour certains des biscuits faits maison les plus délicieux au Canada », dit le Père-Noël.

« C'est pourquoi je dois maintenant m'entraîner au gym Tempête avant la veille de Noël! », a-t-il ajouté, alors que le Grincheux, avec un cœur trois fois plus grand, aussi en séance d'entraînement, avait repéré le grand barbu en rouge.

En vue de Noël, cette année, le Père-Noël

m'a invité à visiter son atelier à la Station des Forces canadiennes (SFC) Alert, au Nunavut.

À seulement 817 kilomètres du Pôle Nord géographique, sur la rive gelée de l'océan Arctique, la SFC Alert est le lieu habité en permanence le plus au nord dans le monde.

C'est ici que j'ai également rencontré le sergent Mato – le lutin responsable de coudre la tenue du Père-Noël dans l'atelier de vêtements.

« Le travail d'équipe est le secret pour une remise de cadeaux réussie chaque veille de Noël, réclame le sergent Mato. Peu importe notre contribution, aussi petite soit-elle, nous sommes tous importants pour le succès opérationnel du Père-Noël de distribuer des jouets à tous les enfants dans le monde. »



PROGRAMME PRÉNATAL ET POST-PARTUM (PNP3)

PNP3 est un NOUVEAU programme de conditionnement physique adapté et de bien-être pour les membres des FAC **lors de la grossesse, et du congé de maternité/parental et jusqu'à 18 mois post-partum.**



Joignez-vous au PNP3 pour un programme d'entraînement individualisé et en groupe, spécifiquement conçu pour membres des FAC en période prénatale et post-partum.

Rencontrez d'autres membres des FAC qui vivent des expériences similaires. C'est une excellente occasion de renforcer votre réseau de soutien.



Classes d'exercices en groupe.



Apportez votre nourrisson!



Une trousse mise en forme gratuite contenant de l'équipement pour vous aider à rester active à la maison.



EN SAVOIR PLUS

Informez-vous auprès de votre équipe locale du conditionnement physique adapté des PSP ou visitez le site

[SBMFC.ca/bienetrefemmes](https://www.sbmfc.ca/bienetrefemmes)