

Proudly serving 22 Wing / CFB North Bay since 1967



The Shield ^{Le} Bouclier



FEBRUARY / FÉVRIER 2025

VOL. 58, NO. 2

Article by: Chief Warrant Officer Rick Martin, 22 Mission Support Squadron Chief Warrant Officer

Photo credit: Sergeant Luc Taillon, 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron, Administration

It's minus 20 degrees Celsius outside. Where are we golfing today? Pebble Beach or Augusta National? Right before the holiday break, a golf simulator was installed in the Ayr Mess located in Club 100 funded through Base Fund.

Working with Mat Belear, a Canadian Armed Forces Veteran, and representative of Foresight Sports through the "OPERATION FOREVETS" program, he went out of his way to ensure 22 Wing was shoehorned into their busy install schedule before the holidays. Foresight Sports worked with the wing to provide a preferred pricing package as part of their company's military friendly mindset.

The Ayr Mess is now home to a highly realistic state-of-the-art simulator that employs simulation technology, utilizing a 10K frame per second camera that captures ball flight and club swing data. The simulator not only allows you to play golf on over 500 golf courses from around the world, but also allows you to work on your game with the practice features.

The installation of a golf simulator was many months in the making and took a great deal of work by Corporal (Cpl) Dave Tessier and me to get it off the ground. Prior to installation, it took the combined assistance of many sections at 22 Wing including Real Property Operations Detachment North Bay, Communications and Information Services Flight, and 77 Line Regiment who were all instrumental in site consultation and conducting preparation work for the space. Personnel Support Programs helped clear the paperwork hurdles quickly after Base Fund approval was received, to ensure financing was in place, and we received assistance from a myriad of others, all key to "Acing" this golf simulator project.

The golf simulator is available for use by all members of the Mess, and open seven days a week. Please contact CWO Rick Martin at 628-2020 or at Richard.martin5@forces.gc.ca, or Cpl David Tessier at 628-2325 or at david.tessier2@forces.gc.ca to book a familiarization briefing, and for details on how to book your tee time. This simulator is a prime example of re-imagining the services your Mess can provide to you!

Auteur de l'article : Adjudant-chef Rick Martin, adjudant-chef 22e Escadron de soutien de mission

Photo : Sergent Luc Taillon, 51e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale), Administration

Il fait moins 20 degrés Celsius dehors. Où allons-nous jouer au golf aujourd'hui? Pebble Beach ou Augusta National? Juste avant la pause des Fêtes, un simulateur de golf a été installé au mess Ayr, situé au Club 100, en utilisant les fonds de la base.

Mat Belear, vétéran des Forces armées canadiennes et représentant de Foresight Sports par l'intermédiaire du programme « OPERATION FOREVETS », a fait des pieds et des mains pour s'assurer que la 22e Escadre était intégrée dans le calendrier d'installation très chargé avant les vacances. Foresight Sports a collaboré avec l'escadre pour offrir un prix préférentiel dans l'esprit de son entreprise sensible à la réalité militaire.

Le mess Ayr renferme maintenant un simulateur ultra-moderne très réaliste qui utilise la technologie de simulation; une caméra à 10 000 images par seconde saisit les données relatives au vol de la balle et à l'élan du bâton. Le simulateur vous permet non seulement de jouer au golf sur plus de 500 parcours du monde entier, mais aussi de travailler votre jeu grâce aux fonctions d'entraînement.

L'installation d'un simulateur de golf a pris de nombreux mois et a nécessité beaucoup de travail de la part du caporal (cpl) Dave Tessier et de moi-même. Avant l'installation, il a fallu l'aide combinée de nombreuses sections de la 22e Escadre, y compris le Détachement des opérations immobilières de North Bay, l'Escadrille des services de communication et d'information et le 77e Régiment de ligne, qui ont tous joué un rôle déterminant dans la consultation sur place et la réalisation des travaux de préparation de l'espace. Les programmes de soutien du personnel ont aidé à franchir les obstacles administratifs rapidement après l'approbation des fonds de la base, pour s'assurer que le financement était en place, et nous avons reçu l'aide de plusieurs autres personnes, qui ont toutes joué un rôle clé dans la réussite de ce projet de simulateur de golf.

Le simulateur de golf est à la disposition de tous les membres du mess et est ouvert sept jours sur sept. Veuillez communiquer avec l'adjuc Rick Martin au 6282020 ou à l'adresse richard.martin5@forces.gc.ca, ou avec le cpl David Tessier au 6282325 ou à l'adresse david.tessier2@forces.gc.ca pour planifier une séance d'information et savoir comment réserver votre heure de départ. Ce simulateur est un excellent exemple de la réimagination des services que votre mess peut vous offrir!



Colonel (Col) Joe Oldford (second from the left), 22 Wing Commander, presents Mat Belaer (centre), Foresight Sports, with the Wing Commander's Coin for his support. (Left to right: Cpl Tessier, Col Oldford, Mat Belaer, CWO Pignatel, Wing Chief, and CWO Martin).

Le colonel (col) Joe Oldford (deuxième à partir de la gauche), commandant de la 22e Escadre, remet à Mat Belaer (centre), de Foresight Sports, le médaillon du commandant de l'escadre en remerciement de son soutien (de gauche à droite : le cpl Tessier, le col Oldford, Mat Belaer, l'adjuc Pignatel, chef de l'escadre, et l'adjuc Martin).



Col Oldford, Wing Commander, sets up for the inaugural tee off with his personal caddy, CWO Martin.

Le col Oldford, commandant de l'escadre, se prépare pour le départ inaugural avec son caddy personnel, l'adjuc Martin.

Article by: Maya Hirschman, Interim Curator, Canadian Forces Museum of Aerospace Defence

Some of the very first Black Canadians in the RCAF during the Second World War played important air defence roles overseas. Until 1942, official policy was that all volunteers had to be British subjects "of pure European descent," however, how and when the policy was applied varied greatly. If accepted, Black people were encouraged toward menial and labour roles, but several would-be recruits fought to be placed in specialised air and ground crew positions. As the need for labour grew, the RCAF was forced to relax its restrictive policy.

One such person was Sam Estwick, from Glace Bay, Nova Scotia. In 1940, Estwick tried to enlist in the RCAF as a pilot but was rejected because he was Black. Writing to his Member of Parliament, Estwick's case was brought up in Parliament and he was allowed to enlist. With his proficiency for mathematics, he was accepted into the radar trade, training at No. 31 Radio School Clinton, near Clinton,

Éliminer les obstacles dans l'ARC

Article : Maya Hirschman, conservatrice par intérim, Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes

Certains des tout premiers Canadiens noirs de l'ARC pendant la Seconde Guerre mondiale ont joué un rôle important dans la défense aérienne outre-mer. Jusqu'en 1942, la politique officielle était que tous les bénévoles devaient être des sujets britanniques « d'ascendance purement européenne », mais la façon dont la politique était appliquée et le moment où elle l'était variaient grandement. S'ils étaient acceptés, les Noirs étaient encouragés à jouer des rôles manuels et exigeants, mais plusieurs recrues éventuelles se sont battues pour être affectées à des postes spécialisés de personnel navigant et d'équipe au sol. Étant donné qu'elle avait besoin de plus de personnel, l'Aviation royale canadienne est forcée d'assouplir sa politique restrictive.

Une de ces personnes était Sam Estwick, de Glace Bay, en Nouvelle-Écosse. En 1940, M. Estwick tente de s'enrôler dans l'ARC comme pilote, mais sa candidature est rejetée

Ontario, where he graduated in September 1942 in the top three of his class.

Estwick was immediately sent to Great Britain and then on to Southeast Asia. There, newly promoted Corporal Estwick was met with hostility from South African soldiers and the decision was made to send him back to England. His skills were in demand and his return trip was delayed by postings in Egypt supporting reconnaissance and anti-submarine patrols in the Mediterranean.

Returning to England in 1944, Estwick finished the war with No. 6 Group Bomber Command. He remained in the RCAF after the war and was promoted to Sergeant serving as a radar instructor at Clinton. He retired in 1963 at the rank of Flight Lieutenant (Captain) having served at Pinetree Line Radar Stations Canadian Forces Station (CFS) Mont Apica, and CFS Lac St. Denis, both located in Québec.

Editor's Note: Visit <https://www.veterans.gc.ca/en/video-gallery/video/6138> to learn more about Mr. Estwick (in English only).

parce qu'il est Noir. Dans une lettre adressée à son député, le cas d'Estwick a été soulevé au Parlement et il a été autorisé à s'enrôler. Grâce à ses compétences en mathématiques, il est accepté dans le métier de radar et suit une instruction à la No. 31 Radio School Clinton, près de Clinton, en Ontario, où il obtient son diplôme en septembre 1942 parmi les trois premiers de sa classe.

Estwick est immédiatement envoyée en Grande-Bretagne, puis en Asie du Sud-Est. Là-bas, le caporal Estwick nouvellement promu est accueilli avec hostilité par des soldats sud-africains et la décision a été prise de le renvoyer en Angleterre. Ses compétences étaient en demande et son voyage de retour est retardé par des affectations en Égypte pour appuyer les patrouilles de reconnaissance et anti-sous-marines dans la Méditerranée.

De retour en Angleterre en 1944, Estwick termine la guerre avec le 6e Groupe du Bomber Command. Il demeure dans l'ARC après la guerre et est promu sergent en tant qu'instructeur de radar à Clinton. En 1963, il prend sa



Photo credit/ crédit photo: Secrets of Radar Museum, London, Ontario.

retraite au grade de capitaine d'aviation après avoir servi aux emplacements radar du Réseau Pinetree, soit à la station des Forces canadiennes (SFC) Mont-Apica et à la SFC Lac-St-Denis, toutes deux situées au Québec.

Note de la rédaction : Cliquez <https://www.veterans.gc.ca/fr/video-gallery/video/6138> pour en savoir davantage sur M. Estwick (en anglais seulement).

MPP Visits 22 Wing / Le député provincial visite la 22e Escadre



On Friday, January 17, 2025, Colonel Joe Oldford (left), 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel (right), 22 Wing Chief, hosted the Member of Provincial Parliament for Nipissing, the Honourable (Hon.) Victor Fedeli, Minister of Economic Development, Job Creation and Trade.

The visit included a tour of the Canadian Air Defence Sector, and sharing ideas before Hon Fedeli travelled to Washington.

Photo credit: Sergeant Ryan Kelly, Wing Chief Warrant Officer's Assistant

Le vendredi 17 janvier 2025, le colonel Joe Oldford (à gauche), commandant de la 22e Escadre, et l'adjutant-chef Didier Pignatel (à droite), adjudc de la 22e Escadre, ont accueilli le député provincial de Nipissing, l'honorable (hon.) Victor Fedeli, ministre du Développement économique, de la Création d'emplois et du Commerce.

Ils ont notamment visité le Secteur de la défense aérienne du Canada et échangé des idées en vue du prochain voyage de l'hon. Fedeli à Washington.

Source : Sergent Ryan Kelly, adjoint à l'adjutant-chef de l'escadre

New Notification System

We will be implementing a new Wing-wide notification system (GCNotify) that is intended to broadcast information of various incidents and events that impact Wing personnel, such as weather, security, outages etc.

Who: The intended recipients of this notification system are 22 Wing employees and extended community (family living in RHUs).

What: Receive notifications that are vetting by Wing Operations, CADS and/or Command Teams.

Where: Information will be received via text message and/or e-mail address of your selection.

How: Complete the following form to subscribe to this the notification system: <https://forms.office.com/rs6R19SRcBS>.

Note that this form is accessible to anyone who has access to the link or QR code, so it may be shared with family.

When: We will begin notification February 2025. Please complete the survey by 31 January 2025.

Nouveau système de notifications

Nous allons mettre en place un nouveau système de notification à l'échelle de l'Escadre (GCNotify) destiné à diffuser des informations sur divers incidents et événements ayant un impact sur le personnel de l'Escadre, tels que la météo, la sécurité, les pannes, etc.

Qui: Les destinataires visés par ce système de notification sont les employés de la 22e Escadre et la communauté élargie (les familles vivant dans les ULR).

Quoi: Recevez des notifications validées par les équipes des Opérations et du Commandement de l'Escadre.

Où: Les informations seront transmises par message texte et/ou par courriel selon votre préférence.

Comment: Remplissez le formulaire suivant pour vous inscrire au système de notification : <https://forms.office.com/rs6R19SRcBS>.

Veuillez noter que ce formulaire est accessible à toute personne disposant du lien ou du code QR, il peut donc être partagé avec votre famille.

Quand: Les notifications débuteront le février 2025. Veuillez remplir le sondage d'ici le 31 janvier 2025.



The Shield ~ Le Bouclier

22 Wing North Bay, Hornell Heights, ON, P0H 1P0, 22wgtshields@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.

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.

Le Bonhomme Carnaval Visits 22 Wing

Photo credit: Corporal Julianna Bullfrog-Wabanonik, Imagery Technician

It may have been cold outside on Wednesday, January 22, 2025, but le Bonhomme Carnaval brought warmth and cheer to members of 22 Wing as they visited people going to work and play.

Did you know that North Bay's annual week-long winter carnival, 'le Carnaval des Compagnons', celebrates the rich French-

Canadian heritage in North Bay and the surrounding towns and villages, becoming the 'raison d'être' of winter in February for lovers of Franco-Ontarian language and culture?

Maybe you have heard of 'le Carnaval de Québec' – the famous, oldest and largest French-Canadian cultural festival gracing Quebec City each winter.

Well, Ontario, with the second largest French-speaking community in Canada

of over 600,000 Franco-Ontarians has a long and celebrated history – many Franco-Ontarians are descendants of early voyageurs and 'coureurs de bois' who first set foot in Canada over 400 years ago.

Since 1963, North Bay has been the site of Le Carnaval des Compagnons hosted by les Compagnons des Francs Loisirs. Le Carnaval de North Bay (in the spirit of that other le carnaval), is the 2nd oldest and

largest Franco-Ontarian winter festival in Canada and is a celebration of North Bay's history and the proud and very much alive French-Canadian language and culture in Northern Ontario.

This year, le Carnaval des Compagnons runs from February 2nd, until February 8th.

For more information about the events visit <https://www.tourismnorthbay.com/see-do/winter-fun/le-carnaval-north-bay/>

Le Bonhomme Carnaval visite la 22e Escadre

Photo : caporale Julianna Bullfrog-Wabanonik, technicienne d'imagerie

Le mercredi 22 janvier 2025, malgré le froid à l'extérieur, la visite Bonhomme Carnaval a apporté de la chaleur et du réconfort aux membres de la 22e Escadre qui se rendaient au travail ou qui se préparaient à des activités de loisirs.

Saviez-vous que le carnaval d'hiver annuel d'une semaine de North Bay, le Carnaval des Compagnons, célèbre le riche patrimoine canadien-français à North Bay et dans les

villes et villages environnants? De plus, saviez-vous qu'en février, il est considéré comme la raison d'être de l'hiver par les amoureux de la langue et de la culture franco-ontariennes?

Vous avez peut-être entendu parler du célèbre Carnaval de Québec, soit le plus ancien et le plus important festival culturel canadien-français, qui se déroule dans la ville de Québec chaque hiver.

Pour sa part, la communauté francophone de l'Ontario, la deuxième en importance au Canada

avec plus de 600 000 membres, a également une longue et célèbre histoire. De nombreux Franco-Ontariens sont des descendants des premiers voyageurs et coureurs des bois qui ont mis les pieds au Canada pour la première fois il y a plus de 400 ans.

Depuis 1963, North Bay accueille le Carnaval des Compagnons organisé par les Compagnons des Francs Loisirs. Le Carnaval de North Bay (dans l'esprit de cet autre carnaval) est le deuxième festival d'hiver franco-ontarien à avoir vu le jour et

le plus important au Canada. Il s'agit d'une célébration de l'histoire de North Bay, ainsi que de la langue et de la culture canadiennes-françaises bien vivantes du nord de l'Ontario, qui constituent une source de fierté.

Cette année, le Carnaval des Compagnons se déroulera du 2 au 8 février.

Pour plus de plus amples renseignements sur les activités, consultez le site Web suivant : <https://www.tourismnorthbay.com/see-do/winter-fun/le-carnaval-north-bay/>.



MSS Corner: Reflecting on the Resiliency of Food Services

Article and photo by Warrant Officer Jason Boppre, Foods Officer, 22 Wing Mission Support Squadron

As we reflect on 2024, the year was filled with challenges for 22 Wing Food Services. Faced with critical staffing shortages, we were forced to make the difficult decision to permanently close feeding to all members not on ration strength, course or Temporary Duty. Despite these hurdles, our team demonstrated resilience, creativity, and unwavering commitment to supporting the mission of 22 Wing.

Celebrating Successes Amid Challenges

With a reduced team, Food Services remained focused on boosting morale and fostering camaraderie. This year, we hosted two exciting Food Battles: A Steak Battle and a Soup Battle. These events brought our team together in friendly competition, with deserving guests enjoying the results. Both events were met with enthusiasm, and we are hopeful to bring more Food Battles to 22 Wing in 2025.

Supporting Operational Objectives

In addition to our daily responsibilities, Food Services played a vital role in supporting 33 Service Battalion's training objectives. Throughout the summer, we provided a combination of hayboxes and boxed lunches to sustain the Driver Wheel Course. These efforts ensured the success of this critical training program while showcasing our team's adaptability and dedication.

Holiday Season Highlights

As the year ended, the team shifted gears to support the holiday season festivities, going above and beyond to spread cheer across 22 Wing.

Highlights include:

Junior Ranks Holiday Dinner: Serving 230 personnel through a combination of hayboxes and in-house dining.

W Comd Holiday Social Cocktail Party: Providing exceptional food, not to be overshadowed by the striking blue ice swan centerpiece.

Senior NCOs' At Home: Catering this festive event with professionalism and flair.

MFRC Jingle on a Sleigh: Assisting with serving chili and hot dogs to the community, spreading warmth and holiday spirit.

Fostering Growth and Welcoming New Faces

Despite the staffing shortages, 22 Wing Food Services prioritized career development. In 2024, we supported one junior cook in a one-month tasking with the Canadian Special Operations Forces Command, allowing them to gain valuable experience and enhance their skills. We were also fortunate to welcome new members to our team: Two military members and one civilian Food Services Helper on a six-month contract. Their contributions have been a welcome addition, helping us maintain our standards of excellence under challenging circumstances.



Looking Ahead to 2025

As we move into 2025, the team is optimistic about the future. We are eager to continue with more Food Battles and Wednesday Specials (once or twice a month). We are also hopeful that upcoming staffing upgrades will provide greater versatility in our operations, allowing us to continue delivering exceptional service to 22 Wing.

Gratitude and Resilience

Through every challenge, the dedication of our team has been unwavering. From supporting operational objectives to ensuring the success of holiday celebrations, the efforts of 22 Wing Food Services have been nothing short of exemplary. Thank you to every member of our team for their hard work and to those who have supported us along the way. Together, we look forward to building on this strong foundation for a successful 2025.

Le coin de l'ESC SOUT MSN: Réflexion sur la résilience des services alimentaires

Article et photo par l'adjutant Jason Boppre, officier des services d'alimentation, Escadron de soutien de mission de la 22e Escadre

L'année 2024 a été riche en défis pour les services alimentaires de la 22e Escadre. Confrontés à une grave pénurie de personnel, nous avons dû prendre la difficile décision de cesser définitivement d'offrir des services à tous les militaires qui ne sont pas rationnaires ou qui ne sont pas en formation ou en service temporaire. Malgré ces obstacles, notre équipe a fait preuve de résilience, de créativité et d'un dévouement sans faille pour soutenir la mission de la 22e Escadre.

Célébrer les réussites malgré les défis

Malgré la réduction de l'équipe, les services alimentaires ont continué de déployer leurs efforts pour remonter le moral des troupes et favoriser la camaraderie. Cette année, nous avons organisé deux passionnantes batailles alimentaires : une bataille de biftecks et une bataille de soupes. Ces compétitions amicales ont rapproché les membres de notre équipe, et les résultats ont été appréciés par des invités méritants. Les deux activités ont été accueillies avec enthousiasme, et nous espérons pouvoir

organiser d'autres batailles alimentaires dans la 22e Escadre en 2025.

Appui aux objectifs de formation

En plus de leurs responsabilités quotidiennes, les services alimentaires ont joué un rôle essentiel en soutenant les objectifs de formation du 33e Bataillon des services. Tout au long de l'été, nous avons fourni une combinaison de repas dans des contenants isolants et de boîtes-repas pour soutenir les participants au cours de conduite de véhicule à roues. Ces efforts ont permis de garantir le succès de ce programme de formation essentiel tout en mettant en évidence la capacité d'adaptation et le dévouement de notre équipe.

Faits marquants du temps des Fêtes

À la fin de l'année, l'équipe a changé de rythme pour soutenir les célébrations de la période des Fêtes, se surpassant pour répandre la bonne humeur dans la 22e Escadre.

Faits saillants :

Repas des Fêtes des caporaux et des soldats Nous avons servi 230 personnes grâce à une combinaison de repas dans des contenants isolants et de repas servis

sur place.

Cocktail des Fêtes du Cmdt Ere La nourriture était exceptionnelle, sans être éclipsée par l'impressionnant cygne de glace bleue qui occupait la place d'honneur.

Intermess des sous-officiers supérieurs Nous avons offert le service de traiteur avec professionnalisme et brio dans le cadre de cet événement festif.

« Jingle on a Sleigh » du CRFM Nous avons aidé à servir du chili et des hot-dogs aux membres de la communauté, répandant ainsi la chaleur et l'esprit des Fêtes.

Favoriser le perfectionnement et accueillir de nouveaux visages

Malgré la pénurie de personnel, les services alimentaires de la 22e Escadre ont donné la priorité à l'évolution des carrières. En 2024, nous avons aidé un cuisinier débutant à effectuer une mission d'un mois au Commandement des forces d'opérations spéciales du Canada, ce qui lui a permis d'acquérir une expérience précieuse et d'améliorer ses compétences. Nous avons également eu la chance d'accueillir de nouveaux membres dans notre équipe, soit deux militaires et un aide de cuisine civil, pour un contrat de six mois. Leurs contributions

ont été les bienvenues, car elles nous ont aidés à maintenir nos normes d'excellence dans des circonstances difficiles.

Ce qui nous attend en 2025

À l'aube de 2025, l'équipe est optimiste quant à l'avenir. Nous sommes impatients d'organiser d'autres batailles alimentaires et d'offrir d'autres plats spéciaux du mercredi (une ou deux fois par mois). Nous espérons également que les améliorations à venir en matière de personnel apporteront une plus grande polyvalence à nos activités, ce qui nous permettra de continuer à fournir un service exceptionnel à la 22e Escadre.

Gratitude et résilience

Devant chaque défi, le dévouement de notre équipe a été inébranlable. Qu'il s'agisse de soutenir les objectifs opérationnels ou d'assurer le succès des fêtes de fin d'année, les efforts de l'équipe des services alimentaires de la 22e Escadre ont été tout simplement exemplaires. Merci à tous les membres de notre équipe pour leur travail acharné, et merci à ceux qui nous ont soutenus tout au long de notre parcours. Nous sommes impatients d'ajouter à cette base solide en vue d'une année 2025 couronnée de succès.

Helping Veterans Experiencing Homelessness in North Bay and Area

Did you know that currently eight Veterans are experiencing homelessness in the North Bay and surrounding areas? The Royal Canadian Legion provides support to homeless Veterans through Operation LEAVE THE STREETS BEHIND, funded by the Poppy Fund and the Legion Foundation. For more information about homeless Veterans visit <https://www.legion.ca/support-for-veterans/homeless-veterans>.

Locally, Sherry Culling, Provincial Service Officer, The Royal Canadian Legion, Ontario Provincial Command, has an office at the North Bay Service Canada Centre, located at 107 Shirreff Ave, Suite 202. She recommends donating grocery or coffee gift cards. Please contact her at sculling@on.legion.ca or at 705-472-8650 for more information on how you can help a homeless Veteran.

Aider les vétérans en situation d'itinérance à North Bay et dans les environs

Saviez-vous qu'à l'heure actuelle, huit vétérans sont sans abri à North Bay et dans les régions avoisinantes? La Légion royale canadienne offre un soutien aux vétérans sans abri par l'entremise de l'opération LEAVE THE STREETS BEHIND, financée par le Fonds du Coquelicot et la fondation de la Légion. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les vétérans sans abri, visitez le site <https://www.legion.ca/fr/soutien-aux-veterans/veterans-sans-abri>. Au niveau local, Sherry Culling,

officier d'entraide de direction provinciale, Légion royale canadienne, Direction provinciale de l'Ontario, a un bureau au Centre Service Canada de North Bay, situé au 107, avenue Shirreff, bureau 202. Elle recommande de faire don de cartes-cadeaux d'épicerie ou de café. Veuillez communiquer avec elle à l'adresse sculling@on.legion.ca ou au 7054728650 pour obtenir d'autre information sur la façon dont vous pouvez aider un vétéran sans abri.



On The Scope

22 Wing PSP Partners with Nipissing University

Article by Lucas DeMarco, 22 Wing Health Promotion Manager

Photos by: Jesse Wilson, Personnel Support Programs

As part of an overall effort to foster local community engagement, 22 Wing Personnel Support Programs (PSP) has maintained a long-standing partnership with Nipissing University's Bachelor of Physical and Health Education Placement Program. The placement aims to provide students with valuable experience working within PSP operations as they consider career paths related to their field of study. Our most recent student, Aiden Robson, successfully completed his 50-hour placement in January and was a big help to the PSP team. Thanks Aiden! He passes along the following sentiments.



applying class theory through experiential learning which is perfectly encapsulated by the PSP placement program. My experiences at PSP included learning and helping with rec programs, assisting in CAF fitness testing, and observing and understanding the importance of the health promotion programs. I am thankful for the professional experience I gained from the PSP Placement Program."

"My time at PSP North Bay has been valuable towards my education and professional experience. Lucas and the staff at PSP provided a variety of beneficial experiences in the health, fitness, and recreation sectors. As a Nipissing Health and Physical Education Student our placements are focused on

Sur le coup

Un partenariat entre les Programmes de soutien du personnel de la 22e Escadre et l'Université Nipissing

Article : Lucas DeMarco, gestionnaire de la promotion de la santé de la 22e Escadre

Photos : Jesse Wilson, Programmes de soutien du personnel

Dans le cadre d'un effort global visant à favoriser la mobilisation communautaire locale, les Programmes de soutien du personnel (PSP) de la 22e Escadre entretiennent un partenariat de longue date avec l'Université Nipissing concernant le programme de stage lié au baccalauréat en éducation physique et en santé. Le stage vise à permettre aux étudiants et aux étudiantes d'acquérir une expérience de travail utile dans le cadre des activités des PSP et d'envisager des options de carrière liées à leur domaine d'études. Notre plus récent stagiaire, Aiden Robson, qui a terminé son stage de 50 heures en janvier, a beaucoup aidé l'équipe des PSP. Merci, Aiden! Il a fait part des commentaires suivants.



« Mon stage au sein des PSP de North Bay s'est avéré utile pour mes études et mon expérience professionnelle. Lucas et le personnel des PSP m'ont permis de vivre une variété d'expériences bénéfiques dans les domaines de la santé, du conditionnement physique et des loisirs. Les stages des étudiants en éducation physique et en santé de l'Université Nipissing sont axés sur l'application de la théorie au moyen de l'apprentissage expérientiel, ce qui

correspond parfaitement au programme de stage lié aux PSP. Dans le cadre de mon expérience, j'ai eu l'occasion de connaître les programmes de loisirs et d'y contribuer, de fournir de l'aide concernant les évaluations de conditionnement physique des FAC, ainsi que d'observer les activités liées aux programmes de promotion de la santé et d'en comprendre l'importance. Je suis reconnaissant de l'expérience professionnelle que j'ai acquise dans le cadre du programme de stage lié aux PSP. »

Blue Monday and Wagging Tails



Article and photos by: Tessa Clermont, Executive Director, North Bay Military Family Resource Centre

January 20, 2025, was "Blue Monday", considered the most depressing day of the year, and it was also one of the coldest days we've had so far this winter! To raise spirits and bring some warmth to 22 Wing, the North Bay Military Family Resource Centre (MFRC) was happy to welcome therapy dogs from St. John Ambulance who visited members throughout the base.



Col Joe Oldford, 22 Wing Commander, had approached the MFRC with this initiative as it was one of the goals he wanted to implement during his tenure. Having seen firsthand the benefits of therapy dogs at his last posting, he was excited we were able to coordinate a visit to 22 Wing.



Lundi bleu et queues frétilantes

Article et photos par: Tessa Clermont, Directrice générale, Centre de Ressources pour les Familles Militaires de North Bay

Le 20 Janvier 2025 était le « lundi bleu », considéré comme le jour le plus déprimant de l'année, et c'est aussi l'une des journées les plus froides que nous ayons eues jusqu'à présent cet hiver! Pour remonter le moral et apporter un peu de chaleur à l'escadre, le CRFM a été heureux d'accueillir des chiens thérapeutiques de l'Ambulance Saint-Jean qui sont allés rendre visite aux membres dans toute la base.



Le commandant de l'escadre, le Col Joe Oldford, nous avait approchés pour nous présenter cette initiative, car il s'agissait de l'un des objectifs qu'il souhaitait mettre en œuvre au cours de son mandat. Ayant constaté de visu les bienfaits des chiens

de thérapie lors de sa dernière affectation, il était ravi que nous puissions coordonner une visite ici.



Les militaires sont souvent tenus de respecter des normes plus élevées que le reste de la société.



The military is often held to a higher standard than the rest of society.

Esprit combattif : La profession des armes au Canada

Fighting Spirit: The Profession of Arms in Canada

Did you Know ...



You can wear the RCAF 2024 Anniversary Patch until 31 March 2025?

Ref A: 23-01 - RCAF Dress Update - RCAF 2024 patch
B: 23-04 - RCAF Dress Update - RCAF 2024 patch for RCN and CA

For the Birds

Author: Warrant Officer Nina Brandt, Wing Environment Compliant Officer

Photo credit: www.birdcount.org, a collaboration between The Cornell Lab of Ornithology, the National Audubon Society, and Birds Canada.

The 28th Great Backyard Bird Count takes flight February 14-17, 2025. This is a great opportunity to get outside and join in a global event to connect with birds and share.

Count birds in your backyard, local park, or wherever you spot a bird, and submit your observations online. For more information, visit www.birdcount.org/participate

Citizen science activities like this one are important to scientific discovery and advancement because they provide complementary data collection while also

How many birds can you find?



28th Annual Great Backyard Bird Count
February 14-17, 2025
birdcount.org

enabling public engagement. When science is fun and interactive, it builds a greater environmental connection and desire for preservation.

Pour les oiseaux

Autrice : adjointe Nina Brandt, officière de la conformité environnementale de l'escadre

Photo : www.birdcount.org/fr/, une collaboration entre le Cornell Lab of Ornithology, la National Audubon Society et Oiseaux Canada.

Le 28^e Grand dénombrement des oiseaux se déroulera du 14 au 17 février 2025. Il s'agit d'une belle occasion de prendre l'air et de participer à une activité mondiale pour se rapprocher des oiseaux et recueillir des données.

Comptez les oiseaux dans votre cour arrière, dans un parc local ou partout où vous en repérez et transmettez vos observations en ligne. Pour de plus amples renseignements, cliquez sur le lien suivant : www.birdcount.org/fr/participer/.

Les activités de science citoyenne comme celle-ci sont importantes pour les découvertes et les avancées scientifiques,

Combien d'oiseaux trouverez-vous?

28^e édition du Grand dénombrement des oiseaux de février
du 14 au 17 février 2025
birdcount.org/fr/



car elles permettent de recueillir des données complémentaires et de mobiliser le public. Lorsque les activités scientifiques sont amusantes et interactives, elles favorisent le renforcement des liens avec l'environnement et le désir de préservation.

Fitness and Sports /
Remise en forme et sport

Our fitness department hopes everyone has had a safe and wonderful holiday season with family and friends.

2025 is a new year to start taking care of yourselves both physically and mentally. We often find an increase of inquiries about fitness and wellness tactics, but we want to stress the importance of setting small, achievable, and attainable goals. Small wins will reflect and motivate yourself even further to eventually achieve the longer-term goals. We are excited to see everyone back into the facilities with new goals and objectives. Please do not hesitate to reach out for help. Your operational readiness is important to us!

vacances de fin d'année en famille et entre amis.

2025 est une nouvelle année pour commencer à prendre soin de soi, physiquement et mentalement. Nous constatons souvent une augmentation des demandes de renseignements sur les tactiques de conditionnement physique et de bien-être, mais nous tenons à souligner l'importance de fixer des objectifs modestes, réalisables et atteignables. Les petites victoires vous reflèteront et vous motiveront encore plus pour atteindre les objectifs à plus long terme.

Nous sommes impatients de voir tout le monde revenir dans les installations avec de nouveaux buts et objectifs. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de l'aide. Votre état de préparation opérationnelle est important pour nous !

Notre service de conditionnement physique espère que tout le monde a passé de bonnes



Le saviez-vous?



Vous pouvez porter l'écusson de l'anniversaire de l'ARC 2024 jusqu'au 31 mars 2025?

Réf. A : 23-01 - mise à jour sur la tenue de l'ARC - écusson ARC 2024
B : 23-04 - mise à jour sur la tenue de l'ARC - écusson ARC 2024 pour la MRC et l'AC

22e Escadre
Promotion de la Santé

Cours hiver 2025

Cours	Série	Date	Heure
Force mentale et sensibilisation face au suicide	035	Le 06 février Format journée complète	08h00 à 15h00 Vous devez terminer la journée complète pour recevoir un certificat d'achèvement et le code MITE.
Bouffe-santé et nutrition sportive	043	2 Séances: • Le 21 février • Le 28 février	09h00 à 11h30 Doit compléter les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.
Le respect au sein des FAC	071	Le 05 et 06 mars Format de 2 demi-journée	08h00 à 11h30 Doit compléter les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.
Force mentale et sensibilisation face au suicide	036	Le 25 et 26 mars Format de 2 demi-journée	09h00 à 12h00 Doit effectuer les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code MITE.
Les stratégies de réduction de blessures dans les sports et l'activité physique	035	Le 28 mars Atelier de 2 heures	10h00 à 12h00 Doit compléter l'atelier pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.

Gratuit! Ouvert aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des FAC 18+
Inscription obligatoire - veuillez visiter <https://sbmfc.ca/north-bay/cours-a-venir>
Les lieux des cours seront inclus dans les instructions de rassemblement.

Superviseurs / CO : Afin de fournir aux participants dans un environnement ouvert et accueillant, l'Adjuc Ere a autorisé une tenue civile appropriée pour toute la journée (si les opérations le permettent). Les membres sont autorisés à suivre le cours en tenue civile et n'auront pas à se changer en retournant au travail dans l'après-midi.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Trevor Monahan, adjoint administratif à la promotion de la santé, à trevor.monahan@forces.gc.ca ou au poste 2612.



Inscrivez-vous ici

22 Wing
Health Promotion

Winter Courses 2025

Course	Serial	Date	Time
Mental Fitness & Suicide Awareness	035	06 February Full-day format	0800-1500 hrs Must complete the full day to receive a completion certificate and MITE code.
Top Fuel for Top Performance	043	2 Sessions: • 21 February • 28 February	0900-1130 hrs Must complete all sessions to receive a completion certificate and HRMS code.
Respect in the CAF	071	05 & 06 March 2 half-day format	0800-1130 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and HRMS code.
Mental Fitness & Suicide Awareness	036	25 & 26 March 2 half-day format	0900-1200 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and MITE code.
Injury Reduction Strategies for Physical Activity Workshop	035	28 March 2 hour workshop	1000-1200 hrs Must complete the workshop to receive a completion certificate and HRMS code.

Free! Open to CAF members, civilian DND employees and CAF dependents 18+
Registration required - please visit <https://cfmws.ca/north-bay/upcoming-courses>
Course locations to be included in joining instructions.

Supervisors / CO: In order to provide the attendees with an open and welcoming environment, the WCWO has authorized appropriate civilian dress for the full day of course (Operations permitting). Members are allowed to take the course in civilian dress and will not have to change when going back to work in the afternoon.

For more information contact Trevor Monahan, Health Promotion Admin Assistant at trevor.monahan@forces.gc.ca or extension 2612.



Register Here



MATRES DE L'ESPRIT

DE 17H30 À 19H

5, 12, 19, 26 FÉVRIER

CENTRE POUR ADOS DU CRFM

CET ATELIER DE 4 SEMAINES EST CONÇU POUR LES JEUNES ÂGÉS DE 6 À 12 ANS QUI SOUHAITENT MIEUX CONTRÔLER LEURS ÉMOTIONS, SE CONCENTRER D'AVANTAGE ET DÉVELOPPER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF GRÂCE À DES ACTIVITÉS AMUSANTES, DES JEUX ENGAGEANTS ET DES ACTIVITÉS CRÉATIVES.

S'INSCRIRE AVANT LE 3 FÉVRIER 2025. PLACES LIMITÉES.

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

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



MIND MASTERS

FEBRUARY 5, 12, 19, 26

FROM 5:30 - 7:00PM

MFRC TEEN CENTRE

THIS 4 WEEK WORKSHOP IS DEVELOPED FOR YOUTH AGED 6-12 WHO WANT TO FEEL MORE IN CONTROL OF THEIR EMOTIONS, DEVELOP BETTER FOCUS, AND BUILD A POSITIVE MINDSET THROUGH FUN ACTIVITIES, ENGAGING GAMES AND CREATIVE OUTLETS.

REGISTER BY FEBRUARY 3, 2025. LIMITED SPOTS AVAILABLE.

Alex Dumoulin
705-494-2011 x2026
Alexandra.northbaymfr@gmail.com

Victoria Mead
705-494-2011 x2645
Victoria.northbaymfr@gmail.com



LA PLEINE CONSCIENCE
pour les ados militaires

7 FÉVRIER, ET 14 MARS, 2025

- 18h30 - 20h
- L'étage inférieur du CRFM
- l'inscription est obligatoire
- Victoria.northbaymfr@gmail.com
- 705-494-2011 poste 2645

Méditation | Mise à la terre | Travail respiratoire | Mouvement

Facilité par Northern *flow* Studio



MINDFULNESS
for military teens

FEBRUARY 7 & MARCH 14, 2025

- 6:30 - 8:00PM
- MFRC Lower Level
- Registration is required
- Victoria.northbaymfr@gmail.com
- 705-494-2011 x2645

Meditation | Grounding | Breath Work | Movement

Facilitated by Northern *flow* Studio



Calme & création

UN PROGRAMME D'ART THÉRAPEUTIQUE POUR LES ÉPOUSES DE MILITAIRES

LE THÈME DE FÉVRIER EST : **LES AFFAIRES DE COEUR**
EXPLOREZ LES THÈMES DE L'AMOUR DE SOI, DE LA GRATITUDE ET DE LA CONNEXION À TRAVERS DES ACTIVITÉS CRÉATIVES. L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE.

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

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



Calm & Create

A THERAPEUTIC ART PROGRAM FOR MILITARY SPOUSES

FEBRUARY'S THEME IS: **MATTERS OF THE HEART**
EXPLORE THEMES OF SELF-LOVE, GRATITUDE, AND CONNECTION THROUGH CREATIVE ACTIVITIES. REGISTRATION IS REQUIRED.

- NORTH BAY MFRC TEEN CENTRE
- MONDAYS FROM 10:00 - 11:30AM
- CHILDCARE IS AVAILABLE

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

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 Emily Silver, Veteran Family Navigator, 705-494-2011 ext 2578, Emily.Silver@forces.gc.ca

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

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

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.northbaymfrc@gmail.com

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
northbaymfrc.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
northbaymfrc.ca | cfmws.ca

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 POURREZ 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

ENJOY OUR ME SPACE! (ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

- YOGA
- JOURNALLING
- 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

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



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

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

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.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 : Emily Silver, Navigatrice pour les familles des vétérans, 705-494-2011 poste 2578, Emily.Silver@forces.gc.ca

Employment Services

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

Our services include:

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

For more information about Employment Service or to discuss your job training needs, contact Donat Roussy at 705-494-2011 ext 2916 or Donat.northbaymfr@gmail.com

Thank you, 22 Wing North Bay

148 pairs of socks

Second Annual Sock Drive

Donation to the Crisis Centre North Bay

Supporting people experiencing homelessness at the Cold Weather Housing Response Program

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 Veteran Family Navigator, Emily Silver - poste 2578, Emily.Silver@forces.gc.ca

Travailleur social, officier de liaison des familles et navigatrice de prévention, soutien et intervention - Merissa Mills - poste 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

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
- Info on existing and new educational and training opportunities
- Assistance with scholarship and bursary

opportunities unique to military families

- Browse our college & university course calendars
- Access continuing/distance education courses online
- Referrals to Community Partners for education related workshops

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

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, Emily Silver - ext 2578, Emily.Silver@forces.gc.ca

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

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



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

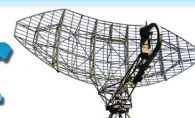
Francesca.Alexanian@forces.gc.ca

705-494-2011 poste 2066



Proudly serving 22 Wing / CFB North Bay since 1967

The Shield Le Bouclier



Last issue: April 2025

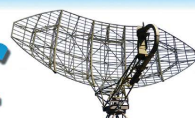
On behalf of the staff of The Shield/Le Bouclier we wish to thank our loyal readers and regular contributors for supporting the 22 Wing base paper for almost six decades. We have loved sharing your stories, accomplishments, messaging, musings, and photos.

Issues of The Shield/Le Bouclier are available internally at http://rcmf.mil.ca/en/22-wing/the-shield_page, and externally at <https://www.cafconnection.ca/North-Bay/In-My-Community/Newspaper/The-Shield.aspx>.

Please contact Captain Leah Pierce, Editor-in-Chief, at leah.pierce@forces.gc.ca or at 628-2822 for more information.

Proudly serving 22 Wing / CFB North Bay since 1967

The Shield Le Bouclier



Dernier numéro : avril 2025

Au nom de l'équipe de The Shield/Le Bouclier, nous souhaitons remercier nos fidèles lecteurs et contributeurs réguliers pour leur soutien au journal de base de la 22^e Escadre depuis près de six décennies.

Nous avons aimé partager vos histoires, vos réalisations, vos messages, vos réflexions et vos photos.

Les numéros de The Shield/Le Bouclier sont accessibles à l'interne à l'adresse http://rcmf.mil.ca/en/22-wing/the-shield_page, et à l'externe sur le site <https://sbmfc.ca/north-bay/dans-votre-communaute/le-bouclier>.

Veuillez communiquer avec la capitaine Leah Pierce, rédactrice en chef, à l'adresse leah.pierce@forces.gc.ca ou au 628-2822 pour plus d'informations.

MERCI, 22^E ESCADRE North Bay
148 paires DE CHAUSSETTES

Don AU CENTRE DE CRISE DE North Bay

Deuxième collecte annuelle
DE CHAUSSETTES

SOUTIEN AUX PERSONNES EN
SITUATION D'ITINÉRANCE dans le
cadre du programme
d'intervention en matière de
logement par temps froid



SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the
March 2025 issue of
The Shield are due by:
Monday, February 17th



LA DATE LIMITE DE SOUSSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le
numéro de Mars 2025 de
le Bouclier doivent être
envoyées avant le
lundi 17 Février

22 Wing - Bravo Zulu



"A Canex gift card will be given out each quarter to the submission deemed most worthy. A big thank you and BZ to the Canex for your sponsorship!"

And Bravo Zulu to you for taking the time to recognize someone!

Congratulations to all the following well deserving people

December 2024

The Bravo Zulu program is a new opportunity available to all members of 22 Wing to publicly recognize each other's help, contributions, skills, talent, or simply to highlight work well done.

It is your chance to recognize someone or a team who you witnessed going above and beyond and who made a positive impact on a person, a section, a Squadron/Unit, 22 Wing, or the community.

You can highlight anyone's actions, big or small, regardless of rank or whether they are military or civilian.

Your note of appreciation will be posted on the 22 Wing Bravo Zulu Home page and will also be published in The Shield/Le Bouclier newspaper for all members of the Wing to see.

NAME: All the volunteers and the kitchen staff who organized the JR. Ranks Holiday Dinner

UNIT: 22 Wing North Bay

BZ COMMENTS: First and foremost, I, and likely all the Jr. ranks who attended, thoroughly enjoyed the event. Organizing and event of this scale must be quite a challenge, with so many components to coordinate. The food was absolutely delicious, and I can only imagine the care and effort it took to prepare such appetizing plates, truly a labour of love. The service was not only efficient but also warm and entertaining, ensuring no glass stayed empty. And let's not forget the task of cleaning up afterward, all the jellybeans in the world stuck on the floor. Thank you for making this such

a memorable and heartwarming event! *Cpl Kiki Villeneuve*
NAME: Cpl Lee

UNIT: 1 CF H Svcs Det North Bay

BZ COMMENTS: Since being posted to Health Services this fall, Cpl Lee has consistently demonstrated a high level of initiative, leadership, and dedication. They have gone above and beyond by proactively coordinating professional development training for both their subordinates and peers. This effort has not only enhanced the skills of their colleagues but also prepared them for future career courses, ultimately improving the level of patient care provided by the team. Cpl Lee's positive attitude and approachability make them a joy to work with, and they have contributed significantly to the morale of the unit. No matter the situation, whether it's completing a task within the clinic or offering a listening ear to a coworker in need, Cpl Lee is always there to help. Their versatility is evident as they willingly take on many responsibilities and "wear many hats" within Health Services. Cpl Lee's dedication to both their work and their teammates is truly appreciated, and their contributions have had a profound impact on the success of the unit. Bravo Zulu, Cpl Lee! Keep up the excellent work! *31 Health Services*

22e Escadron - Bravo Zulu

Le programme Bravo Zulu est une nouvelle opportunité offerte à tous les membres de la 22e Escadre de reconnaître publiquement l'aide, les contributions, les compétences, le talent des autres ou simplement de souligner le travail bien fait.

C'est votre chance de reconnaître une personne ou une équipe dont vous avez été témoin de dépassement de soi et qui a eu un impact positif sur une personne, une section, un escadron/une unité, la 22e Escadre ou la communauté.

Vous pouvez souligner les actions de n'importe qui, qu'elle soit grande ou petite et quel que soit leurs grades ou qu'il s'agisse d'un militaire ou d'un civil.

Votre note d'appréciation sera publiée sur la page d'accueil de la 22e Escadre Bravo Zulu et sera également publiée dans le journal Le Bouclier/The Shield pour que tous les membres de l'Escadre puissent la voir.

« Une carte-cadeau Canex sera remise chaque trimestre à la soumission jugée la plus méritante. Un grand merci et BZ à Canex pour votre parrainage ! »

Et Bravo Zulu à vous d'avoir pris le temps de reconnaître quelqu'un !

CLIQUEZ ICI pour faire une soumission

Félicitations à toutes les personnes suivantes qui le méritent bien
Décembre 2024

NOM: Tous les bénévoles et le personnel de cuisine qui ont organisé le repas des Fêtes des caporaux et des soldats.

UNITÉ: 22e Escadre North Bay

COMMENTAIRES BZ: D'abord et avant tout, j'aimerais dire que l'activité m'a beaucoup plu, comme probablement à tous les caporaux et soldats qui y ont participé. L'organisation d'une activité de cette ampleur doit être un véritable défi, car il y a tant d'aspects à coordonner. La nourriture était tout à fait délicieuse, et je peux à peine imaginer la quantité d'attention et d'effort qu'il a fallu déployer pour préparer des assiettes aussi appétissantes. Le tout a été fait avec beaucoup d'amour. Le service était non seulement efficace, mais aussi chaleureux et divertissant, et les verres étaient toujours pleins. N'oublions pas qu'il a fallu tout nettoyer après coup, même l'incroyable quantité de jellybeans qui étaient restés collés sur le plancher. Merci d'avoir fait de ce repas une activité aussi mémorable et chaleureuse! *Cpl Kiki Villeneuve*

NOM: Cpl Lee

UNITÉ: Dét North Bay du 31 C Svc S FC

COMMENTAIRES BZ: Depuis son affectation aux Services de santé cet automne, le Cpl Lee a constamment fait preuve d'un niveau élevé d'initiative, de leadership et de dévouement. Il s'est surpassé en coordonnant de façon proactive le perfectionnement professionnel de ses subordonnés et de ses pairs. Cet effort a non seulement permis d'améliorer les compétences de ses collègues, mais aussi de les préparer à des carrières futures, ce qui a fini par améliorer le niveau des soins aux patients fournis par l'équipe. L'attitude positive et la grande accessibilité du Cpl Lee font en sorte qu'il est vraiment agréable de travailler avec lui; le Cpl Lee a grandement contribué au bon moral de l'unité. Quelle que soit la situation, qu'il s'agisse d'accomplir une tâche au sein de la clinique ou d'offrir une oreille attentive à un collègue dans le besoin, le Cpl Lee est toujours là pour vous aider. Sa polyvalence est évidente, car il assume volontiers de nombreuses responsabilités et « porte plusieurs chapeaux » au sein des Services de santé. Le dévouement du Cpl Lee à l'égard de son travail et de ses coéquipiers est vraiment apprécié, et sa contribution a eu une incidence profonde sur le succès de l'unité. Bravo zulu, Cpl Lee! Continue ton excellent travail! *31e C Svc S FC*

Suspicious Packages and Valentine's Day: A Police Perspective

Written by: Corporal Shawn Terlecky

As Valentine's Day approaches, it's important to stay vigilant regarding suspicious packages. While the holiday is typically filled with gifts and celebrations, certain items, if left unattended or delivered in unusual circumstances, can pose a safety risk.

From a police standpoint, we advise the public to be cautious with packages that seem out of place. These may include parcels with no clear sender, unusual weights, or strange markings. If a package appears to have been tampered with, or if

it emits an unusual odor or noise, these are red flags that require immediate attention.

In the event of a suspicious package, do not handle it. Evacuate the area, avoid further exposure, and contact local law enforcement immediately. The authorities will follow established protocols to ensure public safety.

Remember, while Valentine's Day brings love and joy, we should always be alert. By remaining cautious and reporting anything unusual, we can prevent potential threats and keep our communities safe.

Colis suspects et Saint-Valentin : le point de vue de la police

Auteur : caporal Shawn Terlecky

À l'approche de la Saint-Valentin, il est important de faire preuve de vigilance en ce qui concerne les colis suspects. Bien que cette fête se caractérise par des cadeaux et des célébrations, certains articles, s'ils sont laissés sans surveillance ou livrés dans des circonstances inhabituelles, peuvent poser un risque pour la sécurité.

D'un point de vue policier, nous rappelons au public de faire preuve de prudence relativement aux colis qui semblent incongrus. Il peut s'agir de colis sur lesquels l'expéditeur n'est pas indiqué, dont le poids est inhabituel ou qui comportent des marques étranges. Méfiez-vous des colis qui semblent avoir été altérés, ou qui émettent une odeur ou un bruit inhabituels; ceux-ci nécessitent une attention immédiate.

Si vous trouvez un colis suspect, ne le manipulez pas. Évacuez la zone, évitez toute autre exposition et communiquez immédiatement avec la police locale. Les autorités suivront les protocoles établis pour assurer la sécurité publique.

Bien que la Saint-Valentin apporte de l'amour

et de la joie, rappelez-vous qu'il faut toujours faire preuve de vigilance. En demeurant prudents et en signalant toute anomalie, nous pouvons prévenir les menaces et assurer la sécurité de nos communautés.



Closure of Path to Yukla 27 Monument in Winter Months

The Yukla 27 Monument located at 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, sits atop a hill, overlooking the Sergeant David L. Pitcher Building, whose namesake perished with twenty-three other military personnel including twenty-two United States Air Force members and one additional RCAF member, Master Corporal J.J.P. Legault, when their Airborne Warning and Control System E-3 aircraft, call sign Yukla 27 crashed shortly after take off on September 22, 1995.

During the winter months, the Yukla 27 Monument pathway that includes an asphalt path and stairs is blocked from public use out of an abundance of caution. The area is subject to winds that create snow drifts and hampers snow removal to the point that pedestrian safety is impacted. We encourage the public to visit the Yukla 27 Monument in the spring, summer and fall months to commemorate the twenty-four souls lost.

Fermeture du sentier menant au monument Yukla 27 en hiver

Le monument Yukla 27, situé au sommet d'une colline de la 22^e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay, surplombe le bâtiment Sergent David L. Pitcher, dont l'homonyme a péri avec vingt-trois autres militaires, y compris vingt-deux membres de l'Armée de l'air des États-Unis et un autre membre de l'ARC, le caporal-chef J.J.P. Legault, lorsque leur avion E-3 (système aéroporté d'alerte et de contrôle), indicatif d'appel Yukla 27, s'est écrasé peu après le décollage le



22 septembre 1995.

Pendant l'hiver, le sentier menant au monument Yukla 27, qui comprend un chemin en asphalté et des escaliers, est bloqué par excès de prudence. La zone est soumise à des vents qui créent des lames de neige et entravent le déneigement au point où la sécurité des piétons en est affectée. Nous encourageons le public à visiter le monument Yukla 27 au printemps, en été et en automne pour commémorer les vingt-quatre victimes.

February Movie Club / Club de cinéma de février

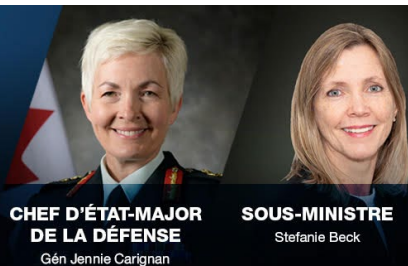
2 – Big Hero 6

16 – Shrek

23 – Wreck It Ralph



MESSAGE



**CHEF D'ÉTAT-MAJOR
DE LA DÉFENSE**
Gén Jennie Carignan

SOUS-MINISTRE
Stefanie Beck

La Cour fédérale approuve l'entente de règlement du recours collectif sur le racisme systémique dans les FAC

Ce message traite de sujets susceptibles de provoquer des émotions difficiles. Nous sommes conscients que certaines personnes pourraient ne pas vouloir poursuivre leur lecture. Des services de soutien sont disponibles.

La Cour fédérale du Canada a approuvé l'entente de règlement définitive concernant le recours collectif sur le racisme systémique dans les Forces armées canadiennes (FAC). Ce recours collectif touche les membres actuels et anciens des FAC qui ont été victimes d'un incident de discrimination ou de harcèlement fondés sur la race survenu dans le cadre de leur service militaire le 17 avril 1985 ou après.

Ce règlement permettra d'indemniser les personnes victimes de racisme et d'introduire des mesures de redressement systémiques afin d'améliorer la culture et les systèmes organisationnels au sein des FAC dans le but de traiter et d'éliminer la discrimination et le harcèlement fondés sur la race. Le règlement prévoit également la possibilité pour les membres du groupe de partager leurs expériences avec de hauts représentants de l'Équipe de la Défense dans le cadre d'un processus de démarches réparatrices facilité.

L'expérience de travail des membres des FAC est fondamentalement unique. Pour beaucoup d'entre eux, leur lieu de travail est leur domicile; ils vivent et travaillent

dans les mêmes emplacements, souvent à proximité de leurs collègues, et souvent loin des structures de soutien, de leurs familles et de leurs proches pendant de longues périodes. Lorsqu'un membre des FAC est victime de racisme, la confiance fondamentale nécessaire à la cohésion et à l'efficacité des forces armées est brisée.

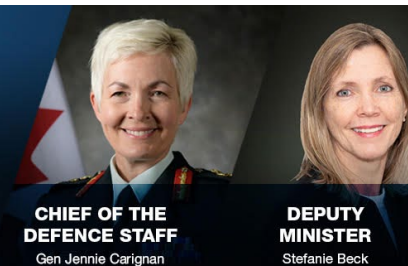
Nous synchronisons nos efforts de lutte contre le racisme afin de permettre à tous les membres des FAC de réaliser leur plein potentiel. Ces efforts permettent de remédier aux préjudices subis alors que nous nous efforçons de créer un milieu de travail exempt de discrimination et de harcèlement.

Les personnes qui ne souhaitent pas être liées par ce règlement sont tenues de remplir le formulaire d'exclusion avant le 10 avril 2025. Les demandeurs auront la possibilité de remplir un formulaire de réclamation lorsque la période des réclamations sera ouverte le 11 avril 2025. Vous trouverez des détails sur le processus d'exclusion, les délais, le processus d'indemnisation, le formulaire de réclamation, et les documents justificatifs ici : <https://www.classaction.deloitte.ca/fr-CA/caf-racism-class-action/>

Générale Jennie Carignan, Chef d'état-major de la Défense

Stefanie Beck, Sous-ministre

MESSAGE



**CHIEF OF THE
DEFENCE STAFF**
Gen Jennie Carignan

**DEPUTY
MINISTER**
Stefanie Beck

Federal Court Approves CAF Systemic Racism Class Action Settlement

This message deals with topics that may bring up a range of difficult emotions and we recognize some people may not want to read further. Support services are available.

The Federal Court of Canada has approved the Final Settlement Agreement in the Canadian Armed Forces (CAF) Systemic Racism Class Action. This class action affects both current and former CAF members, who experienced racial discrimination and/or racial harassment in connection with their military service from April 17, 1985, onwards.

This settlement will provide financial payment for those harmed by racism, as well as introduce systemic relief measures to improve the organizational culture and systems within the CAF with the objective of addressing and eliminating racial discrimination and racial harassment. The settlement also provides an opportunity for individuals to share their experiences with senior Defence Team representatives through a facilitated restorative engagement process.

CAF members experience the workplace in a fundamentally unique manner. In many cases, their workplace is home - living and

working in the same locations, often near colleagues, and often away from support structures, families, and loved ones for long periods of time. When a CAF member experiences racism, it is a breach in the foundational trust that is necessary for a cohesive and effective military.

We are synchronizing our anti-racism work to enable every member of the CAF to reach their full potential. This work helps to address the harms that have been inflicted as we strive to create a workplace that is free of discrimination and harassment.

Individuals who do not wish to be bound by this settlement are required to fill the Opt-Out Form by April 10, 2025. Claimants will have the opportunity to complete a Claim Form during the claims process when it begins on April 11, 2025. Details on the opt-out process, the timelines, claims process, Claim Form, and supporting documentation are available here: <https://www.classaction.deloitte.ca/en-CA/caf-racism-class-action/>.

General Jennie Carignan, Chief of the Defence Staff

Stefanie Beck, Deputy Minister

Help when you need it most

If you are feeling like you have lost hope and are struggling to cope, if you are dealing with thoughts of suicide, or if you are worried about someone else, 9-8-8 Suicide Crisis Helpline is here for you. When you reach out, a trained responder will listen without judgement, provide support and understanding, and can tell you about resources that will help.

9-8-8 is here to provide moments of connection that create hope, support recovery and save lives. We help people connect to their strengths and find new ways to cope, live and thrive. Our vision is a Canada where suicide is prevented because everyone can access help when they need it the most.

You deserve to be heard. We're here to listen.

A safe space to talk, 24 hours a day, every day of the year.

Call 9-8-8



Text 9-8-8

SMS

De l'aide au moment où vous en avez besoin

Si vous avez perdu espoir et avez de la difficulté à composer avec votre situation, si vous avez des idées suicidaires, ou si vous vous inquiétez pour quelqu'un d'autre, le 9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide est là pour vous. Lorsque vous communierez avec nous, une intervenant.e dûment formé.e vous écoutera sans porter de jugement, vous fournira du soutien, vous prêtera une oreille compatissante et vous parlera de ressources qui pourront vous aider.

Le 9-8-8 est là pour offrir des moments de communication qui suscitent de l'espoir, qui favorisent le rétablissement et qui sauvent des vies. Nous aidons les gens à découvrir leurs points forts et à trouver de nouvelles façons de composer avec leur situation, de vivre et de s'épanouir. Notre vision est celle d'un Canada sans suicide où quiconque peut obtenir l'aide requise au moment le plus opportun.

Vous êtes en droit d'être entendu.e. Nous sommes ici pour vous écouter.

Un service d'écoute pour vous confier en toute sécurité, 24 h sur 24, chaque jour de l'année

Faites le 9-8-8



Textez-nous

SMS

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.

We Would Love to See New Members

The 422 Royal Canadian Air Force Association (RCAFA) (Nipissing) Wing General Meeting is always held on the 3rd Wednesday of each month with refreshments (coffee & tea) and goodies available for the enjoyment of attendees! For those wishing to join the 422 RCAFA (Nipissing) Wing, membership forms, brochures and information for potential members is always available. 422 RCAFA

(Nipissing) Wing is mostly comprised of retired RCAF personnel, and some long-standing relationships have been formed with the group. The 422 RCAFA (Nipissing) Wing is a great place to share your military life stories and at the same time meet some very interesting Veterans! For more information email: 422RCAFA@gmail.com

Nous serions ravis d'accueillir de nouveaux membres

L'assemblée générale de l'Association de l'Aviation royale canadienne (AARC) de la 422e Escadre (Nipissing) a toujours lieu le 3e mercredi du mois. Des boissons (café et thé) et des collations sont offertes aux participants! Si vous souhaitez vous joindre à l'AARC de la 422e Escadre (Nipissing), il est toujours possible de se procurer des formulaires d'adhésion, des brochures et des renseignements à l'intention des membres potentiels.

L'AARC de la 422e Escadre (Nipissing) se compose principalement de membres de l'ARC à la retraite, et certains liens à long terme ont été tissés avec le groupe. L'AARC de la 422e Escadre (Nipissing) est l'endroit idéal pour échanger sur vos expériences de la vie militaire et rencontrer des vétérans intéressants! Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez écrire à : 422RCAFA@gmail.com

Avoid the pain of snow shoveling

Shoveling snow not only can put you at risk for heart problems, it also can result in injuries such as pulled and strained muscles from excessive twisting and improper lifting.

While the back in particular can be prone to repetitive strain injury (RSI), other areas of the body aren't immune. Hands, arms, shoulders and knees can all be prone to pain if the work is done improperly.

Shoveling has an intensity similar to strenuous sports, and can be made even more difficult by cold air, which makes working and breathing harder. Cold, tight muscles are more likely to strain than warm, relaxed muscles.

Warming them up can be key to safe shoveling. Although gentle stretching exercises can do this, so too can simply starting off slowly and working harder when you feel warmer and your breathing and heart rate start to increase.

A common mistake is trying to get a physically taxing activity done as quickly as possible. Taking a few breaks will reduce

your risk of injury from fatigue. The heavier the activity, the more breaks you need.

Ergonomics can play an important role in minimizing the chances of snow shoveling RSIs. Choose a shovel that's right for you. The handle is the right length when you can bend your knees slightly and hold the shovel comfortably at the start of the shovel stroke.

A bent-handled shovel can reduce bending compared to a traditional straight-handled shovel. A shovel blade made of plastic will be lighter than a metal one, putting less strain on your spine.

A smaller blade can be better than a larger one because it avoids temptation to pick up a pile of snow that is too heavy for your body to carry.

To shovel snow without injuring the back, follow the "lift with your legs" rule.

While many people understand what this means, they don't always abide by it properly.

Rather than keeping their torso over their legs, they lean forward. This posture increases the difficulty of the task because you are now lifting

the weight of the snow, the shovel and your upper body. Keeping your shoulders over your hips reduces the strain on your back.

Your feet should be hip-width apart, with your front foot close to the shovel. Your weight should be on the front foot.

When lifting, breathe in, bend the knees (not the back), tighten stomach muscles and lift with your legs while shifting your body weight to your back foot. Breathe out while throwing snow.

Here some more tips:

- Pace yourself and listen to your body. If you have shortness of breath, difficulty breathing, pain, nausea or sweating, stop immediately.

- Dress in several layers, wear gloves that allow you to maintain a good grip on the handle of the shovel and wear appropriate footwear to decrease risk of falling.

- Push snow to where you pile it to reduce the amount of carrying of snow.

- Shovel at a rate of no more than 15 scoops per minute. At this rate, shoveling should not



be sustained longer than 15 minutes and should be followed by a 15-minute break.

- Avoid piling snow higher than 1.3 metres (4.25 feet) or thrown further than 1 metre (3.3 feet).

- Use your legs to help push into snow.

- Keep the snow load as close to as you can to your body.

- Do not twist. Allow your feet to turn in the direction in which you throw/dump snow.

Éviter les douleurs liées au déneigement

Le pelletage de la neige peut non seulement vous exposer à des risques de problèmes cardiaques, mais il peut aussi mener à des blessures, comme des claquages et tensions musculaires causés par des torsions excessives et une posture inadéquate. Si le dos, en particulier, peut être sujet à des microtraumatismes répétés, d'autres régions du corps peuvent également être touchées. Les mains, bras, épaules et genoux peuvent tous être sujets à la douleur si le travail n'est pas effectué correctement.

Le pelletage a une intensité similaire à celle des sports intenses et peut même s'avérer plus difficile par temps froid, qui rend plus difficiles le travail et la respiration. Les muscles froids et tendus sont plus susceptibles de se contracter que les muscles chauds et détendus. Le réchauffement musculaire est la clé d'un déneigement en toute sécurité. Bien que des exercices d'étirement doux peuvent contribuer, vous pouvez également commencer lentement et travailler plus fort lorsque vous vous sentez réchauffé et que vos fréquences cardiaque et respiratoire ont commencé à augmenter.

Une erreur courante est d'essayer de

terminer une activité physiquement éprouvante le plus rapidement possible.

En prenant quelques pauses, vous réduirez vos risques de blessure due à la fatigue. Plus l'activité est éprouvante, plus vous avez besoin de pauses.

L'ergonomie peut jouer un rôle important pour réduire au minimum les risques de microtraumatismes répétés dus au déneigement. Choisissez une pelle qui vous convient. La poignée est de la bonne longueur lorsque vous pouvez plier les genoux légèrement et tenir confortablement la pelle avant de commencer à pelleter. Une pelle à manche courbé peut diminuer le besoin de pencher le dos par rapport à une pelle traditionnelle à manche droit. Une palette en plastique sera plus légère qu'une palette en métal et exercera moins de pression sur votre colonne vertébrale. Une palette plus petite peut être préférable à une grande, car elle diminue la tentation de ramasser un tas de neige trop lourd à soulever pour votre corps.

Pour pelleter de la neige sans vous blesser au dos, suivez la règle « lever avec les jambes

». Bien que de nombreuses personnes comprennent ce que cela signifie, elles ne la respectent pas toujours correctement. Plutôt que de garder le haut de leur corps au-dessus de leurs jambes, elles se penchent vers l'avant.

Cette posture augmente la difficulté de la tâche, car le poids du haut du corps s'ajoute à celui de la neige et de la pelle.

En gardant vos épaules au-dessus de vos hanches, vous réduirez la pression exercée sur votre dos.

Vos pieds devraient être à la même largeur que vos hanches avec le pied avant près de la pelle. Votre poids devrait se trouver sur votre pied avant. En soulevant, inspirez, pliez les genoux (pas le dos), serrez les abdominaux et levez avec vos jambes en déplaçant le poids de votre corps sur votre pied arrière. Expirez en laissant tomber la neige.

Voici quelques conseils supplémentaires :

- Prenez votre temps et écoutez votre corps. Si vous avez le souffle court, de la difficulté à respirer, de la douleur, des nausées ou des vomissements, cessez immédiatement.

- Portez plusieurs couches de vêtements, ainsi que des gants qui vous permettront de maintenir une bonne prise sur le manche de la pelle. Portez aussi des bottes appropriées pour réduire le risque de chute.

- Poussez la neige vers l'endroit où vous l'empiler pour réduire la quantité de neige à soulever.

- Pelletez à un rythme ne dépassant pas plus de 15 pelletées par minute. À ce rythme, le pelletage ne devrait pas durer plus de 15 minutes et devrait être suivi d'une pause de 15 minutes.

- Évitez d'empiler de la neige à plus de 1,3 mètre (4,25 pi) ou de la lancer à plus d'un mètre (3,3 pi).

- Servez-vous de vos jambes pour vous aider à pousser la neige.

- Maintenez la charge de neige le plus près possible de votre corps.

- Ne faites pas de torsion. Tournez les pieds dans la direction dans laquelle vous lancez ou laissez tomber de la neige.

WE TURN YOUR MILITARY SKILLS INTO CIVILIAN SUCCESS

DEPLOY INTO YOUR
SECOND CAREER IN
THE UNIONIZED
CONSTRUCTION
INDUSTRY

Register Now

HELMETS TO HARDHATS



DU RÉGIMENT AUX BÂTIMENTS

Canada

EMPLOYMENT
ONTARIO

EMPLOI
ONTARIO

Ontario

On Friday, December 13, 2024, during the 22 Mission Support Squadron (MSS) Holiday Lunch, Captain William Gonzales (left), Wing Comptroller, a Warrant Officer Leslie Hepworth (right), Senior Finance Manager/Public Funds Accounting Officer, promoted the following members from the Comptroller Section: Le vendredi 13 décembre 2024, le capitaine William Gonzales (gauche), contrôleur de l'escadre, et l'adjudante Leslie Hepworth (droite), gestionnaire des finances principale/officier comptable des fonds publics, ont donné de l'avancement aux membres suivants de la Section du contrôleur :



Alexis Greig was promoted to the rank of Corporal. Alexis Greig a été promu au grade de caporal.



Cole Paralovos was promoted to the rank of Corporal. Cole Paralovos a été promu au grade de caporal.

On Friday, December 13, 2024, during the 22 Mission Support Squadron (MSS) Holiday Lunch, Lieutenant-Colonel (LCol) Kenneth Bedley (left), 22 MSS Commanding Officer (CO), and Chief Warrant Officer (CWO) Rick Martin (right), 22 MSS CWO, presented several deserving members with honours and awards. Photo credit: Brynne Doxsee, 22 MSS Administrative Assistant. Le vendredi 13 décembre 2024, pendant le dîner des Fêtes du 22e Escadron de soutien de mission (Esc Sout Msn), le lieutenant-colonel (lcol) Kenneth Bedley (gauche), commandant (cmdt) du 22 Esc Sout Msn, et l'adjudant-chef (adjuc) Rick Martin (droite), adjuc du 22 Esc Sout Msn, ont remis à plusieurs membres méritants des décorations et titres honorifiques. Photo : Brynne Doxsee, adjointe administrative du 22 Esc Sout Msn



Captain / Capitaine Taewoo Kim



Warrant Officer Leslie Hepworth / Adjudante Leslie Hepworth



Corporal / Caporal Elizabeth O'Handley



Corporal / Caporal Adam Legault



Corporal / Caporal Ashton Thurston



Brynne Doxsee – photo : Captain William Gonzales



Crystal Thurston was presented with a copy of their submission for the CF-101 Tail Design Contest (left to right: CWO Rick Martin, 22 MSS CWO, Crystal Thurston, LCol Bedley, 22 MSS CO. Crystal Thurston a reçu une copie de sa participation au concours de conception de la queue du CF-101 (de gauche à droite : adjuc Rick Martin, adjuc du 22 Esc Sout Msn, Crystal Thurston, lcol Bedley, cmdt du 22 Esc Sout Msn).



On Thursday, January 16, 2025, Major Jamal Oromo (left), Communications and Information Services Officer, and Master Sergeant Roanne Suyosa (right), United States Air Force, promoted Yi Jia Wang to the rank of Captain. Photo credit: Corporal Conner Smith

Le jeudi 16 janvier 2025, le major Jamal Oromo (à gauche), officier des communications et des services d'information, et la sergente-chef Roanne Suyosa (à droite), de l'United States Air Force, ont promu Yi Jia Wang au grade de capitaine. Photo : caporal Conner Smith



On Wednesday, January 15, 2025, Captain Taewoo Kim (left), and Petty Officer Second Class Corey Colombe (right), Administration Flight, appointed David Tessier to the rank of Master Corporal. Photo credit: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Le mercredi 15 janvier 2025, le capitaine Taewoo Kim (à gauche) et le maître de 2^e classe Corey Colombe (à droite), de l'Escadrille d'administration, ont promu David Tessier au grade de caporal-chef. Photo : capitaine Leah Pierce, Affaires publiques



On Thursday, January 16, 2025, Captain Mark Emmerson (left), Wing Public Affairs Officer, presented Master Corporal (MCpl) Robert Ouellette, Imagery Technician, with a Letter of Appreciation (LOA) from Lieutenant-Colonel K.R., Commanding Officer of the Algonquin Regiment. The LOA thanked MCpl Ouellette for their Imagery support during Ex SILENT NIGHT holiday dinner. 'Master Corporal Ouellette made themselves available during their day off on a weekend and was instrumental in ensuring we had archival photos of our dinner. This is a special significance to our Regiment as it was the formal beginning of the Alq Regt 125th Anniversary Year. The support provided by Master Corporal Ouellette is a testament of their commitment to their craft as well as to the Canadian Armed Forces values.' Photo credit: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Le jeudi 16 janvier 2025, le capitaine Mark Emmerson (à gauche), officier des affaires publiques de l'escadre, a remis au caporal-chef (cplc) Robert Ouellette, technicien en imagerie, une lettre d'appréciation du lieutenant-colonel K.R., commandant du Algonquin Regiment. La lettre remercie le cplc Ouellette pour le soutien qu'il a apporté à l'imagerie pendant le dîner des Fêtes Ex SILENT NIGHT. Le cplc Ouellette s'est rendu disponible pendant sa journée de congé, la fin de semaine, et a joué un rôle déterminant pour que nous ayons des photos d'archives de notre dîner. Cet événement revêt une importance particulière pour notre régiment, car il marque le début officiel de l'année du 125^e anniversaire du Algonquin Regiment. Le soutien apporté par le cplc Ouellette témoigne de son engagement à l'égard de son métier et des valeurs des Forces armées canadiennes. Photo : Capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

Message

des co-champions des
LO du MDN et des FAC

DLO C'est une question de respect

Mgén Simon Bernard,
cmdtA COIC

Geneviève Binet,
SMA(AP)

Message du Nouvel An des co-champions des langues officielles aux membres de l'Équipe de la Défense

Chers membres de l'Équipe de la Défense,

À l'aube de la nouvelle année, nous nous préparons à voir des changements aux dispositions sur les langues officielles.

À compter du 20 juin 2025, de nouvelles dispositions entreront en vigueur pour les institutions du gouvernement du Canada, y compris au sein du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC), à la suite de la modernisation de la Loi sur les langues officielles. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Les employés civils et les militaires dans les régions bilingues peuvent être supervisés dans la langue officielle de leur choix, peu importe la désignation linguistique de leur poste. Le niveau de compétence linguistique pour les postes de supervision passera de BBB à CBC. Les titulaires qui ne satisfont pas aux nouvelles exigences et qui occupent des postes de supervision dans les régions bilingues avant le 20 juin 2025 ne seront pas touchés par ces mesures, car le profil linguistique de leurs postes ne sera rehaussé que lorsque ces postes deviendront vacants.

La Directive sur les langues officielles pour la gestion des personnes a été mise à jour par le Secrétariat du Conseil du Trésor afin de vous aider à mieux comprendre ces nouvelles dispositions. Des renseignements supplémentaires sont également disponibles sur la page Web suivante : Exigences minimales en matière de compétence en langue seconde pour les postes bilingues impliquant la supervision de fonctionnaires occupant des postes dans des régions bilingues. L'identification de ressources et une formation appropriée est en cours pour aider les membres de l'Équipe de la Défense à satisfaire à

ces nouvelles exigences linguistiques. Veuillez faire part de vos suggestions sur le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour répondre à ces nouvelles exigences avec l'équipe des langues officielles.

Si vous occupez actuellement un poste de supervision, nous vous invitons à vous adresser à vos coordonnateurs et coordonnatrices des langues officielles (CLO) pour mieux vous familiariser avec ces changements qui pourraient avoir un impact direct sur vous et votre équipe. Vos CLO pourront vous aider à satisfaire aux exigences linguistiques de votre poste à travers l'acquisition, l'amélioration ou le maintien de vos compétences dans votre seconde langue officielle. Cela vous permettra d'exercer un leadership dans les deux langues officielles et de répondre aux exigences actuelles et futures de l'organisation.

Nous comprenons que ces changements suscitent des questions et des préoccupations chez plusieurs d'entre vous et nous souhaitons vous assurer de notre engagement indéfectible à vous soutenir et à vous accompagner tout au long de cette transition. Notre priorité est de promouvoir un environnement de travail inclusif et respectueux, où chacun peut s'épanouir et atteindre son plein potentiel. Ensemble, nous continuerons à promouvoir et à valoriser le bilinguisme au sein de notre organisation, renforçant ainsi notre engagement envers les langues officielles et notre diversité culturelle.

Nous vous remercions pour votre dévouement et votre collaboration continue. Que cette nouvelle année soit synonyme de succès et de nouvelles opportunités pour chacun et chacune d'entre vous.

Bonne et heureuse année à toutes et à tous!

MGen/Mgén Simon Bernard, DComd CJOC/cmdtA COIC

Geneviève Binet, ADM(PA)/SMA(AP)

Message

from the DND/CAF
OL Co-Champions

DOL It's a Matter of Respect

MGen Simon Bernard,
DComd CJOC

Geneviève Binet,
ADM(PA)

Official Languages co-Champions' new year message to Defence Team members

Dear members of the Defence Team,

As we enter the new year and turn the page on the calendar, we are getting ready for changes to official language provisions.

As of June 20, 2025, new provisions will come into effect for Government of Canada institutions, including within the Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF), following the modernization of the Official Languages Act. What does this mean for you?

Civilian employees and military members in bilingual regions may be supervised in the official language of their choice, regardless of the linguistic designation of their position. The language proficiency level for supervisory positions will be raised from BBB to CBC. Incumbents who do not meet the new requirements and occupy supervisory positions in bilingual regions prior to June 20, 2025, will not be affected by these measures as the linguistic profile of their positions will only be raised when these positions become vacant.

The Directive on Official Languages for People Management has been updated by the Treasury Board Secretariat to help you better understand these new provisions. Additional information is also available on the following web page: Minimum second-language proficiency requirements for bilingual positions involving the supervision of employees occupying positions in bilingual regions. Appropriate resources and training are being identified

to help Defence Team members meet these new language requirements. Please share suggestions on what support you may need to meet these new requirements with the Official Languages team.

If you currently occupy a supervisory position, we invite you to speak to your Coordinator of Official Languages (COL) to become more familiar with these changes, which may have a direct impact on you and your team. Your COL can help you meet the language requirements of your position by acquiring, improving or maintaining your skills in your second official language. This will enable you to exercise leadership in both official languages and meet the organization's current and future requirements.

We understand that these changes will raise questions and concerns for many of you and we want to assure you of our unwavering commitment to supporting and accompanying you throughout this transition. Our priority is to champion and support an inclusive and respectful work environment, where everyone can thrive and reach their full potential. Together, we will continue to promote and value bilingualism within our organization, reinforcing our commitment to official languages and cultural diversity.

We thank you for your dedication and continued collaboration. May the New Year bring success and new opportunities for each and every one of you.

Happy New Year to all!

MGen/Mgén Simon Bernard, DComd CJOC/cmdtA COIC

Geneviève Binet, ADM(PA)/SMA(AP)

Padre's Corner

Le coin de l'aumônier



Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain

From Rodents to Romance

There is something humorous about February being the month in which we celebrate both Valentine's Day and Groundhog Day. Valentine's Day is a celebration of marriage, romantic relationship, and domestic partnership.

Whereas Groundhog Day began as a celebration of sleepy rodents with a penchant for meteorological prediction. Yet thanks to actor and comedian Bill Murray, Groundhog Day has also grown synonymous with repetition and the willingness to persevere through daily routine. In doing so Murray's character Phil discovers contentment through small acts of love and kindness towards others.

Of course, being a comedy, the lesson comes after Phil engages in illegal and wildly inappropriate shenanigans when he first realizes his actions harbour no consequences. Nevertheless, these too become boring and Phil longs for deeper human connection with those around.

Which brings us back to Valentine's Day.

Romantic relationships often require more work when they progress from simple dating to domestic partnership. Living under one roof means a couple now share—and together must work through—practical logistics not often associated with dating or romance. How are household bills divided? What about cleaning and other chores? What happens if a partner is sick or incapacitated and cannot fulfil their share of household responsibilities? As a wise Indigenous grandmother once shared with me, "True love is seeing your partner with a runny nose and still finding them handsome or beautiful."

And so, the lessons of Groundhog Day apply to Valentine's Day: All human relationships—including those rooted in romance—must be sustained regularly through acts of love and kindness.

Il est amusant de penser qu'au mois de février nous célébrons à la fois la Saint-Valentin et le jour de la marmotte. La Saint-Valentin est une célébration du mariage, des relations amoureuses et des partenariats domestiques.

En ce qui concerne le jour de la marmotte, il faisait à l'origine référence à une célébration des rongeurs endormis ayant un penchant pour les prévisions météorologiques. Cependant, grâce au film mettant en vedette l'acteur et humoriste Bill Murray, le jour de la marmotte est devenu synonyme de répétition et de volonté de persévérer dans sa routine quotidienne. Ce faisant, Phil, le personnage de Murray, découvre le contentement découlant de petits gestes d'amour et de gentillesse envers les autres.

Bien entendu, comme il s'agit d'une comédie, Phil apprend la leçon après s'être livré à des manigances illégales et tout à fait inappropriées lorsqu'il a réalisé pour la première fois que ses actes n'avaient aucune conséquence. Néanmoins, celles-ci deviennent elles aussi ennuyeuses, et Phil souhaite tisser des liens humains plus profonds avec les gens qui l'entourent. Voilà qui nous ramène à la Saint-Valentin.

Les relations amoureuses nécessitent souvent davantage d'efforts lorsqu'elles passent d'une simple fréquentation à un partenariat domestique. En vivant sous le même toit, les membres d'un couple doivent se pencher sur des questions de logistique pratique rarement associées aux fréquentations ou aux relations amoureuses et les régler ensemble.

Comment les factures du ménage sont-elles réparties? Qu'en est-il du nettoyage et des autres tâches? Que se passe-t-il si un partenaire est malade ou atteint d'une incapacité et ne peut pas assumer sa part des responsabilités ménagères? Comme me l'a appris une sage grand-mère autochtone, « le véritable amour, c'est trouver son ou sa partenaire beau ou belle même lorsqu'il ou elle a le nez qui coule ». Ainsi, les leçons du jour de la marmotte s'appliquent à la Saint-Valentin, c.à.d. que toutes les relations humaines, y compris celles de nature romantique, doivent être entretenues régulièrement au moyen d'actes d'amour et de gentillesse.



C'EST LE MOMENT DE RENDRE LA PAREILLE.

SOIRÉE D'APPRÉCIATION DES BÉNÉVOLES

Cet événement est organisé pour toutes les personnes qui se sont portées volontaires pour les initiatives, les événements et les programmes de la 22e Escadre.

LE JEUDI
13 MARS

17H30 - 20H30
La salle Blue
17 Rue Duxford, Hornell Heights

Détails de l'événement

Service de traiteur par Duchesne Roasters: 17h30-19h00

Soirée de trivia: 19h00-20h30



VEUILLEZ RÉPONDRE À L'ADRESSE SUIVANTE AVANT LE 07 MARS 2025

Mackenzie.joseph@forces.gc.ca
Victoria.northbaymfr@gmail.com



IT'S TIME TO GIVE BACK.



VOLUNTEER APPRECIATION NIGHT

This event is hosted for all individuals that have volunteered for 22 Wing initiatives, events & Programs

THURSDAY
MARCH 13TH

1730 - 2030 HRS
In the Blue Room
17 Duxford Rd, Hornell Heights

Event details

Duchesne Roasters catered dinner: 1730-1900hrs

Trivia Night: 1900-2030hrs



PLEASE RSVP TO THE FOLLOWING BY MARCH 07 2025

Mackenzie.joseph@forces.gc.ca
Victoria.northbaymfr@gmail.com

IN PARTNERSHIP WITH THE 22 WING COMMUNITY COUNCIL



EN PARTENARIAT AVEC LE CONSEIL COMMUNAUTAIRE DE LA 22E ESCADRE

22 WING FAMILY DAY

MCPL J.J.P. LEGAULT FITNESS AND WELLNESS CENTRE

JOURNÉE EN FAMILLE DE LA 22E ESCADRE

LE CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE BIEN-ÊTRE CPLC J.J.P. LEGAULT



Monday 17 February, 2025
Le lundi 17 février 2025



1000hrs-1200hrs

Family Movie (TBD)
Free Popcorn, drinks & more!



10h00-12h00

Film de famille (à déterminer)
Popcorn gratuit, boissons et plus encore!

1200hrs-1500hrs

Family Open Gym

12h00-15h00

Gymnase ouverte aux familles



1330hrs-1500hrs

Family Open Swim

13h30-15h00

Baignade ouverte aux familles

**This is a free event hosted for active military, veterans and their families.

**Cet événement est gratuit pour les militaires actifs, les vétérans et leurs familles.

RCAF Trivia Fun for the Whole Section

Jeu-questionnaire sur l'ARC pour toute la section

Answers from the January issue:

The fifteenth question is ... The first iteration of 22 Wing was originally stood up in 1944 in what UK town that has a name connection to modern 22 Wing?

Answer: c. Ayr

The sixteenth question is ... What role did Number 6 Group of the RCAF have during the Second World War?

Answer: a. Bomber

A huge thank you to Bethany Aitchison, Curator for the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence, who selected a few RCAF trivia questions which ran in The Shield/Le Bouclier until the January 2025 issue.

Réponses du numéro de janvier :

La quinzième question est la suivante : La première version de la 22e Escadre a été créée en 1944 dans quelle ville du Royaume-Uni dont le nom est lié à celui de la 22e Escadre actuelle?

Réponse : c. Ayr

La seizième question est la suivante : Quel rôle le groupe numéro 6 de l'ARC a-t-il joué pendant la Seconde Guerre mondiale?

Réponse : . Bombardier

Un grand merci à Bethany Aitchison, conservatrice du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes, qui a sélectionné quelques questions de l'ARC publiées dans The Shield/Le Bouclier jusqu'au numéro de janvier 2025.