



22 Wing Cares for the Community of North Bay

La 22^e Escadre prend soin de la communauté de North Bay

Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

In 3 hours, 22 Wing collected 694 lbs of food and \$ 2 165.60 in cash donations. Since each dollar donated is an equivalent of one pound of food, 22 Wing collected 2 860 lbs of food during the 22 Wing Cares Roadside Stop held on Friday, November 29, 2024, for the North Bay Food Bank. Members of 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron (51 AC&W (OT) Sqn) held the 22 Wing Cares Roadside Stop at the intersection of Duxford and Airport Road, and another stop on Jaeger Way.

“For the past 14 years, since 2010, 22 Wing has raised the equivalent of over 75,000 lbs of food,” stated Captain Ghyslain Martel, event organizer, and member of 51 AC&W (OT) Sqn. The brainchild of Tom Hedican, international renowned hockey coach, 51 AC&W (OT) Sqn’s Honorary Colonel emeritus and creator of Coach4Food in 2008, the program is now under the banner of My Team Cares and coordinated by Debbie and Heath Marson.

Debbie Marson, Executive Director of the North Bay Food Bank, mentioned in her email to 22 Wing that cash donations allow them to purchase milk, eggs, margarine, cheese, fruits & veggies on a weekly basis. It also gives them the ability to purchase standard hamper items they may be low on at any given time. For example, a food drive may result in a lot of pasta being donated, but no sauce. With the cash, they can buy the sauce needed for the hampers.

Debbie stated, “With 4,034 households already being served this year (3,419 at this time last year), we are grateful for the 51 Squadron and this annual event.”

2024 marked the fourteenth year that 22 Wing has stepped up to support those in greatest need, providing over 75 000 lbs of food in that time, showing North Bay how much we care. For more information on how you can be part of My Team Cares visit <https://www.northbayfoodbank.ca/my-team-cares/>



Article : Capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

Photo gracieuseté de : Caporal Robert Ouellette, technicien en imagerie

En 3 heures, la 22^e Escadre a recueilli 694 livres de nourriture et 2 165,60 dollars en dons. Étant donné que chaque dollar donné équivaut à une livre de nourriture, la 22^e Escadre a recueilli l'équivalent de 2 860 livres de nourriture pendant le barrage routier de la 22^e Escadre le vendredi 29 novembre 2024 pour la banque alimentaire de North Bay. Des membres du 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) (51 EEOCAA) ont tenu le barrage routier de la 22^e Escadre à l'intersection des routes Duxford et Airport, ainsi qu'un autre barrage sur Jaeger Way.

« Au cours des 14 dernières années, depuis 2010, la 22^e Escadre a recueilli l'équivalent de plus de 75 000 lb de nourriture », a déclaré le capitaine Ghyslain Martel, organisateur de l'événement et membre du 51 EEOCAA. Le programme a été créé en 2008 par Tom Hedican, entraîneur de hockey de renommée internationale, colonel honoraire émérite du 51 EEOCAA et créateur de Coach4Food. Le programme se poursuit maintenant sous la bannière de My Team Cares et est coordonné par Debbie et Heath Marson.

Debbie Marson, directrice générale de la banque alimentaire de North Bay, a mentionné dans son courriel à la 22^e Escadre que les dons en argent lui permettent d'acheter du lait, des œufs, de la margarine, du fromage, des fruits et des légumes toutes les semaines. Cet argent lui donne également la possibilité d'acheter des articles ordinaires pour les paniers lorsque la banque alimentaire vient à en manquer. Par exemple, une collecte d'aliments peut rapporter beaucoup de pâtes, mais pas de sauce. Avec l'argent comptant, la banque peut acheter la sauce nécessaire pour les paniers.

Debbie a déclaré : « Avec 4 034 ménages déjà desservis cette année (3 419 à pareille date l'an dernier), nous sommes reconnaissants envers le 51^e Escadron et son événement annuel. »

L'année 2024 marque la quatorzième année au cours de laquelle la 22^e Escadre redouble d'efforts pour soutenir les personnes qui en ont le plus besoin. L'escadre a fourni plus de 75 000 livres de nourriture pendant cette période, ce qui montre à la population de North Bay à quel point nous nous soucions d'elle. Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez faire partie de My Team Cares, consultez le site <https://www.northbayfoodbank.ca/my-team-cares/>



Commander's Corner / Le mot du commandant



Lieutenant-Colonel
J.J. Verran,
Commanding
Officer 21 AC&W
Sqn

Pace

As we return after a well-deserved break it's important to reflect on the past year. A year of uncertainty, a year of tensions and a year that seemed to have a pace unlike any of my previous 10 years at the Canadian Air Defence Sector.

The source of the pace doesn't have a singular root. There are outside pressures like the operational and technical pressures of onboarding new weapons systems. There are the inherent pressures that come with personnel shortages and there is the lingering pressure of living in a world with more uncertainty than ever in recent memory.

The pace is felt by all; we feel it at work and at home. We do our best to tackle problems, to prioritize tasks and to shoulder the burden for those around us and we do this because we know it's important, and make no mistake, the work being done at 22 Wing is important. But as we continue to move at pace, we must also take time to recognize why moving at pace is important. As the world evolves, and the uncertainty continues to grow. Pace is what makes us relevant, pace is what makes us operationally resilient, and pace is what will prepare us to face the challenges of the future.

Whether it's developing new members that are resourceful, competent and agile to support and execute operations, or we look to recruit and retain the best talent Canada has to

offer or procure equipment for conflicts and operations of the future, it is important to keep moving at pace.

While we continue to move at pace, we must also look at what this does to us holistically. It's difficult, it's stressful, it's uncomfortable and it's hard. When moving at pace is required, we need to also take time to ensure that pace is not damaging us, that we are remaining fit, both mentally and physically, and that we are looking after ourselves and those around us. Stress is real, feeling uncomfortable is real and looking after oneself is real.

So, whatever it is that keeps you ready, agile and fit embrace it, make it a priority and be ready because the requirement to move at pace is here, it's not easy but it is exciting.

Le rythme

Au retour de cette pause bien méritée, prenons le temps de réfléchir à l'année qui vient de se terminer. Une année d'incertitude, une année de tensions, une année qui s'est déroulée à un rythme qui m'a semblé bien différent des 10 dernières années que j'ai passées dans le Secteur de la défense aérienne du Canada.

Ce changement de rythme ne découle pas d'un facteur unique. Il y a des pressions extérieures, comme les pressions opérationnelles et techniques liées à l'intégration de nouveaux systèmes d'armes. Il y a les pressions inhérentes aux pénuries de personnel, puis la pression persistante de vivre dans un monde plus incertain que jamais dans l'histoire

moderne. Nous ressentons tous ce changement de rythme, que ce soit au travail ou à la maison. Nous faisons de notre mieux pour résoudre les problèmes, établir l'ordre de priorité des tâches et porter le fardeau pour ceux qui nous entourent. Nous le faisons parce que nous savons que c'est important. Ne vous méprenez pas, le travail effectué à la 22^e Escadre est important. Pendant que nous continuons de suivre le rythme, nous devons aussi prendre le temps de reconnaître pourquoi il est important de suivre ce rythme. Le monde évolue et l'incertitude ne cesse de croître. Ce rythme nous rend pertinents et résilients sur le plan opérationnel, et nous prépare à relever les défis de demain.

Que ce soit pour former de nouveaux militaires débrouillards, compétents, agiles et aptes à soutenir et à exécuter les opérations, recruter et maintenir en poste les meilleurs talents que le Canada a à offrir, ou encore obtenir de l'équipement en vue des conflits et des opérations de demain, il est important de continuer de suivre le rythme.

Mais nous devons également examiner l'incidence qu'a sur nous ce rythme soutenu, de façon holistique. Il peut être pénible, stressant, inconfortable et difficile. Nous devons donc veiller à ce que ce rythme ne nous nuise pas, maintenir une bonne santé mentale et physique, et prendre soin de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent. Le stress est réel, l'inconfort est réel et l'importance de prendre soin de soi est réelle.

Alors, peu importe ce qui vous permet de rester prêts, agiles et en bonne santé, faites-en une priorité, car la nécessité de suivre le rythme est bien là. Ce n'est pas facile, mais c'est excitant.

Weather on the Radar



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

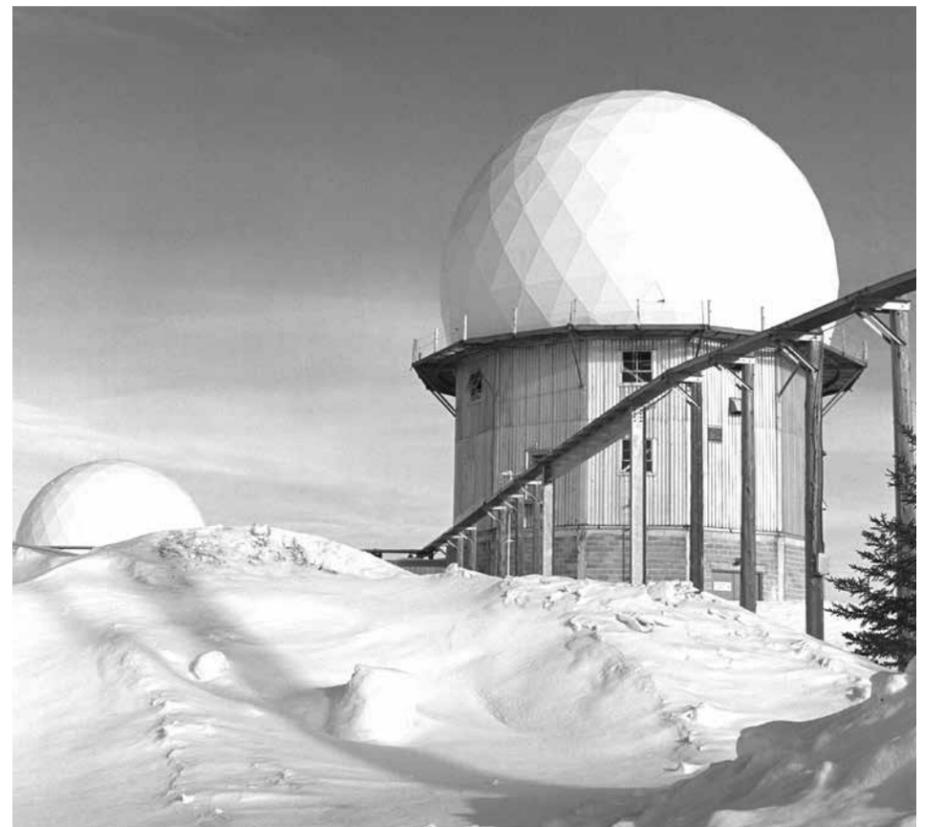
Photo credit: Radar Bulletin is courtesy Maya Hirschman, 48 Radar Sqn, Beausejour, MB, c.1960s, is courtesy CFMAD

With winter in full swing, let's talk about weather radar. It seems to me, radar history researcher that I am, as much energy has

gone into efforts to reduce environmental interference, especially caused by snow and rain (with an honourable mention awarded to flocks of birds), as to making radar more powerful and reliable.

During the Second World War, bad weather could render whole sections of air defence networks inoperable. Meteorological events are often discussed in the Headquarters No. 60 Group radar newsletters. In February 1945, one report amusingly laments how C.H. Operators must contend not only with snowstorms outside, "but inside too, in the form of interference on the trace. It must be very pleasant and cozy all the same, to be able to look at your C.R.T. and say, 'It's still snowing' without having to open the door and take a cold and blasting visual."

In 1943, a small Canadian Army Operational Research Group, led by J. Stewart Marshall, was sent to RAF/RCAF Clinton, North America's first radar training school, not to learn how to get rid of weather clutter, but to figure out how to make it useful. Although his team would make no significant breakthroughs during the war, afterward, he returned to McGill University, creating the "Stormy Weather Group" to continue the research. Their scientific work would become essential to developing weather-tracking radar now used around the world.



Remember that next time you check The Weather Network!

La météo sous surveillance radar

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

Photo : Le bulletin radar est une gracieuseté de Maya Hirschman, 48^e Escadron de radar (48 ER), Beausejour, au Manitoba, v. les années 1960, est une gracieuseté du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes (MDAFC).

Alors que l'hiver bat son plein, parlons des radars météorologiques. En tant que chercheuse en histoire des radars, il me semble qu'on a consacré autant d'énergie à réduire les

interférences environnementales, en particulier celles que causent la neige et la pluie (une mention honorable revient également aux volées d'oiseaux), qu'à augmenter la puissance et la fiabilité des radars.

Au cours de la Deuxième Guerre mondiale, le mauvais temps pouvait rendre inutilisables des sections complètes de réseaux de défense antiaérienne. On aborde souvent les événements météorologiques dans les bulletins d'information sur les radars du Groupe du Quartier général no 60. En février 1945, un rapport s'amuse à déplorer le fait que les opérateurs des stations radars du réseau Chain Home doivent faire face

non seulement aux tempêtes de neige à l'extérieur, « mais aussi à celles à l'intérieur, qui se présentent sous forme d'interférences sur le tracé. Il doit être très agréable et confortable de pouvoir regarder son CRT (tube cathodique) et dire "il neige encore" sans avoir à ouvrir la porte et à prendre un visuel froid en plein visage ».

En 1943, un petit Groupe de recherche opérationnelle de l'Armée canadienne dirigé par J. Stewart Marshall a été envoyé à la Base Clinton de l'Aviation royale canadienne (ARC) et de la Royal Air Force (RAF). Il s'agissait de la première école d'entraînement sur le radar en Amérique

du Nord. Les militaires n'y apprenaient pas à se débarrasser des parasites d'intempéries, mais à trouver un moyen de les rendre utiles. Bien que son équipe ne ferait aucune percée significative pendant la guerre, Stewart Marshall retourne ensuite à l'Université McGill, où il crée le « Stormy Weather Group » pour poursuivre le travail de recherche. Les travaux scientifiques du groupe allaient devenir essentiels à la mise au point des radars de suivi météorologique qui sont désormais utilisés dans le monde entier. Ne l'oubliez pas la prochaine fois que vous consulterez MétéoMédia!

The Shield ~ Le Bouclier

22 Wing North Bay, Hornell Heights, ON, P0H 1P0, 22wngthesield2@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-communauté/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.

bien-être et de moral des Forces canadiennes/membres du personnel des fonds non publics, des Forces canadiennes, du MDN, des FAC, du commandant de l'escadre ou du personnel de The Shield/Le Bouclier. Le rédacteur en chef se réserve le droit de refuser tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Veuillez adresser vos commentaires au rédacteur en chef.

Wing Commander/Commandant de l'Escadre: Colonel J.R. Oldford
Editor-in-Chief / Rédacteur en chef: Capt L. Pierce, Public Affairs Officer / Officier des affaires publiques Assistant Editor-in-Chief / Rédacteur en chef adjoint: Sgt R. Braid Assistant Editor/rédacteur adjoint: 2Lt C. Latour Managing Editor, Graphics/Production / Rédacteur en chef, graphisme/production: Mr. M. Giddens

NORAD Tracks Santa Delivered Holiday Spirit

Article by: Lieutenant Alexia Beaulieu, 21 Aerospace Control & Warning Squadron Unit Public Affairs Representative Candidate

Photos by: Corporal Julianna Bullfrog-Wabanonik

On December 24th, children around the world tracked Santa Claus by visiting noradsanta.org or by calling 1-877-HI-NORAD, as he traveled across the globe. This fun and heartwarming tradition was made possible by the North American Aerospace Defense Command (NORAD). This tradition has been ongoing for 69 years, since 1955, beginning when a child called a misprinted phone number from an ad in the local newspaper. Without knowing it, the child had called the Continental Air Defense Command (CONAD) Operations Center in Colorado Springs, Colorado. Colonel Harry Shoup, the commander on duty that night, reassured the child that Santa's sleigh was on the right path.

What many may not know is that NORAD Tracks Santa has a personal connection for some families, including mine. This holiday tradition holds a special place in my

heart - my dad worked with NORAD as an Aerospace Controller, when I was young. Growing up, we often gathered around the computer to track Santa's progress—I was always mesmerized by the magic. At the time, I didn't fully grasp all the work involved in tracking Santa, but later in life, I followed in my dad's footsteps and gained first-hand experience in the process.

Again, this year, the NORAD Tracks Santa operation was a well-coordinated effort that combined military-grade technology, volunteer support, and a sprinkle of holiday magic. The process began on December 24th, when NORAD's radar systems, satellites, and fighter jets worked together to track Santa's sleigh as it made its way around the world. In North Bay, we tracked Santa by using multiple radar systems – this showed us exactly when Santa took off from the North Pole. We then shared this information to a network of globally integrated satellite systems, allowing Santa's sleigh to be tracked worldwide. As Santa navigated Canada, our fighter jets escorted Santa along his journey to ensure safe passage. Using this data, we can track Santa in real time, providing updates to Santa's journey.



NORAD Tracks Santa is more than just a fun activity – for me, it's a reminder of the holiday spirit, community, and the little moments of magic that made this season unforgettable.

L'esprit des Fêtes à son apogée avec l'opération « Sur la piste du père Noël » du NORAD

Article : Lieutenant Alexia Beaulieu, candidate au poste de représentante des affaires publiques du 21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale)

Photos : Caporale Julianna Bullfrog-Wabanonik

Le 24 décembre, des enfants de partout dans le monde ont pu suivre le périple du père Noël autour du globe en visitant noradsanta.org ou en composant le 1-877-HI-NORAD. Cette tradition amusante et réconfortante a été lancée par le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD) il y a 69 ans. Tout remonte à 1955, lorsqu'un enfant a composé un numéro de téléphone figurant dans une annonce du journal local. Mais une erreur s'était glissée à l'impression : le numéro n'était pas le bon. Sans le savoir, l'enfant a appelé le centre d'opérations du Continental Air Defense Command (CONAD) à Colorado Springs, au Colorado. Le colonel Harry Shoup, commandant de service ce soir-là, a tenu à rassurer le petit en lui répondant que le traîneau du père Noël était sur la bonne voie.

Ce que beaucoup ne savent pas, c'est que certaines familles, dont la mienne, entretiennent un lien très personnel avec l'initiative « Sur la piste du père Noël ». Cette tradition des Fêtes occupe une place particulièrement importante dans mon cœur.

En effet, mon père travaillait au NORAD comme contrôleur aérospatial lorsque j'étais petite. Durant ma jeunesse, nous nous réunissions souvent autour de l'ordinateur pour suivre le périple du père Noël; c'était un moment magique qui me fascinait. À l'époque, je ne comprenais pas vraiment tout le travail qu'impliquait cette opération. Mais plus tard, lorsque j'ai choisi de faire le même métier que mon père, j'ai pu vivre l'expérience de ce processus directement.

Encore cette année, « Sur la piste du père Noël » a été une opération bien coordonnée qui combinait une technologie militaire avancée, une aide bénévole et un soupçon de magie des Fêtes. Le processus s'est enclenché le 24 décembre, lorsque le NORAD a déployé conjointement ses systèmes radars, ses satellites et ses avions de chasse pour suivre le traîneau du père Noël dans son périple autour du globe. À North Bay, nous avons repéré le père Noël à l'aide de plusieurs systèmes radars et avons pu savoir exactement à quel moment il a décollé du pôle Nord. Nous avons ensuite transmis ces renseignements à un réseau de systèmes de satellites intégrés à l'échelle mondiale, ce qui a permis de suivre le traîneau dans le monde entier. D'ailleurs, nos avions de chasse l'ont escorté tout au long de sa traversée du Canada, pour lui



assurer un passage sécuritaire. Grâce à ces données, il nous est possible de suivre le père Noël en temps réel et de fournir des mises à jour sur son voyage.

Pour moi, l'opération « Sur la piste du père Noël » est plus qu'une simple activité amusante; elle incarne l'esprit des Fêtes, le sentiment de communauté et la magie qui rend cette période de l'année inoubliable.

The Importance of Not Leaving your Car Unattended

Article by: Corporal Shawn Terlecky, 22 Military Police Flight

Leaving your car unattended can be a risky decision, especially in certain circumstances. Whether you're parked in a public area or at home, leaving your car unlocked or running can expose you to theft or vandalism. Even in seemingly safe areas, opportunistic criminals may take advantage of an unattended vehicle. Car theft is a common crime, and leaving

your vehicle unlocked or with valuables inside increases the chances of it being targeted.

Additionally, leaving your car unattended while idling, especially in winter months, can lead to potential dangers. It can attract thieves, and leaving the car running makes it easy for someone to drive off. Even if you're just stepping into a store for a minute or idling your vehicle at home.

Always turn off the engine, lock the doors, and remove your keys.

To avoid potential theft, take extra precautions, such as using steering wheel locks or an anti-theft system. In high-risk areas, consider parking in well-lit, secure locations or garages. By not leaving your car unattended in vulnerable situations, you help protect both your vehicle and your peace of mind.

Ne laissez pas votre voiture sans surveillance

Article : Caporal Shawn Terlecky, 22e Escadrille de police militaire

Laisser son véhicule sans surveillance peut être une décision risquée, surtout dans certaines circonstances. Si vous laissez votre voiture déverrouillée ou en marche pendant qu'elle est stationnée, que ce soit dans un endroit public ou à la maison, vous l'exposez au vol ou au vandalisme. Même dans des endroits apparemment sécuritaires, des criminels opportunistes pourraient profiter de la situation. Le vol de voiture est un crime courant, et vous augmentez le risque que le vôtre soit ciblé si vous le laissez déverrouillé ou s'il

ya des objets de valeur à l'intérieur.

De plus, il peut être dangereux de laisser le moteur tourner au ralenti sans être présent, ce que les gens ont particulièrement tendance à faire en hiver. Vous risquez d'attirer les voleurs, qui pourraient rapidement s'enfuir avec votre véhicule déjà en marche. Même si vous ne faites qu'entrer dans un commerce pendant une petite minute ou que vous laissez tourner le moteur dans votre propre stationnement à la maison. Éteignez toujours le moteur, verrouillez les portes et retirez vos clés.

Vous pouvez prendre des précautions supplémentaires pour décourager les voleurs, comme utiliser un système de blocage du volant ou un système antivol. Dans les zones à risque élevé, envisagez de vous stationner

dans des endroits bien éclairés et sécurisés, ou dans des garages. Vous protégerez à la fois votre véhicule et votre tranquillité d'esprit en évitant de laisser votre véhicule sans surveillance dans des situations risquées.



Vic Fedeli
MPP/Député
Nipissing

Contact us for your congratulatory certificates.
Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

fedeli.com

Astra Visits CADS

Article by: Captain Leah Pierce,
Public Affairs

Photos by: 22 Wing Imagery

Astra, the Royal Canadian Air Force (RCAF) mascot, had a very busy time in North Bay. He attended the 22 Wing Band Fall Concert on Saturday, November 23, 2024, at the Capitol Centre, enjoying the sing along to "I Want a Hippopotamus for Christmas".

Then, on Friday, November 29, 2024, the feathery eagle joined his friends from the 22 Wing RCAF 2024 Stakeholder Committee and Canadore College for a photo shoot in front of the billboard on Cassells Street.

But the highlight of Astra's visit to North

Bay was meeting the members of the Canadian Air Defence Sector and learning how they prepare to track Santa. Aerospace Controllers and Aerospace Control Operators conducted a simulation to train how to track Santa, the coy Old Elf who doesn't file a flight plan each year. Once it was confirmed that the crew successfully identified Santa in Canadian air space while using information from the radars in the High Arctic as part of the North Warning System, satellites that pick up the heat signature of Rudolf's nose, and confirmation by fighter jets, high fives were shared. Its certain that Astra, along with everyone in Canada sleeps well knowing that the members of CADS have the watch 24/7!



Astra visite le SDAC

Article rédigé par : Capitaine Leah Pierce,
Affaires publiques

Photos par : Services d'imagerie de la
22^e Escadre

Astra, la mascotte de l'Aviation royale canadienne (ARC), a eu un séjour très chargé à North Bay. Le samedi 23 novembre 2024, il a assisté au concert d'automne de la Musique de la 22^e Escadre au Capitol Centre. Il a beaucoup aimé le chant en chœur sur l'air de « I Want a Hippopotamus for Christmas » (Je veux un hippopotame pour Noël).

L'aigle à plumes s'est ensuite joint, le vendredi 29 novembre 2024, à ses amis du comité des intervenants de la 22^e Escadre de l'ARC 2024 et du collège Canadore pour une séance photo devant le panneau d'affichage de la rue Cassells.

Mais le point culminant de la visite d'Astra à North Bay a été sa rencontre avec les

membres du Secteur de la défense aérienne (SDAC) du Canada, où il a découvert la façon dont ils se préparent à suivre la piste du père Noël. Les contrôleurs aérospatiaux et les opérateurs de contrôle aérospatial ont effectué une simulation pour s'entraîner à suivre la trace du père Noël, le vieil elfe timide ne fournissant pas son plan de vol année après année. Les accolades ont fusé lorsqu'il a été confirmé que l'équipage avait réussi à détecter le père Noël dans l'espace aérien du Canada grâce aux renseignements fournis par les radars dans le Haut-Arctique dans le cadre du Système d'alerte du Nord, que les satellites ont capté la signature thermique du nez de Rudolf et que les avions de chasse ont confirmé qu'il s'agissait bien du légendaire traîneau. Il est certain qu'Astra, ainsi que tout le monde au Canada, dort bien en sachant que les membres du SDAC veillent au grain, et ce, en tout temps!



RCAF Centennial Billboard



On Thursday, November 28, 2024, Colonel Joe Oldford (left centre), 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel (right centre), members from Canadore College including Honorary Colonel Tracie Marsh (second from the right), 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron, and

members of the 22 Wing RCAF 2024 Stakeholder Committee pose for a group photo in front of a billboard on Cassells Street with Astra, the RCAF mascot. The billboard was kindly offered by Canadore College for the month of November to celebrate the RCAF Centennial. Photo credit: Corporal Stephen Carter

Panneau d'affichage du centenaire de l'ARC

Le jeudi 28 novembre 2024, le colonel Joe Oldford (centre gauche), commandant de la 22^e Escadre, l'adjudant-chef Didier Pignatel (centre droite), des membres du Collège Canadore, dont la colonelle honoraire Tracie Marsh (deuxième à partir de la droite), du 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale), ainsi que des

membres du comité des intervenants 2024 de la 22^e Escadre de l'ARC posent pour une photo de groupe devant un panneau d'affichage sur la rue Cassells, avec Astra, la mascotte de l'ARC. Le panneau a été offert par le Collège Canadore pour le mois de novembre, pour célébrer le centenaire de l'ARC. Photo : caporal Stephen Carter



Astra and the Billboard

On Thursday, November 28, 2024, Astra was out in all his glorious plumage showing his love for the RCAF 2024 billboard located on Cassells Street for the month of November,

and his love for the community of North Bay. Photo credit: Private Matthew Corallo, Astra's handler

Astra et le panneau d'affichage

Le jeudi 28 novembre 2024, Astra, arborant son magnifique plumage, montre son intérêt pour le panneau d'affichage de l'ARC 2024, situé dans la rue Cassells

pendant le mois de novembre, et son amour pour la communauté de North Bay. Photo : soldat Matthew Corallo, accompagnateur d'Astra

RCAF opens door to new career paths and paid education opportunities

Reprinted, with permission from:
Department of National Defence

November 28, 2024 – Ottawa – National Defence / Royal Canadian Air Force

The Royal Canadian Air Force (RCAF) is taking a focused and deliberate approach to attracting Canadians to Your Air Force, which includes two new initiatives: the implementation of the Air Operations Support Technician (AOS Tech) trade as part of Regular Force employment, and the expansion of the paid education entry plan through the Non-Commissioned Member Subsidized Training and Education Plan (NCMSTEP) to include Aircraft Structures Technician (ACS Tech).

AOS Tech was previously a reserve career

path only; however, this has now been expanded to include a Regular Force full-time career option. Regular Force AOS Techs will begin their Canadian Armed Forces (CAF) careers as servicing technicians supporting aircraft maintenance programs (e.g., aircraft startup and parking, fueling, towing, inspections, assisting with scheduled maintenance and repairs). After gaining experience in this role, AOS Techs can continue to progress in rank as servicing technicians or pursue other progression opportunities such as: Employment and Training, Aircraft Maintenance Control and Records, Quality Management, Project Management, Occupation Management, and more. AOS Tech postings are located across

Canada, wherever RCAF aircraft are located.

The RCAF offers paid education entry plans for technicians in three different career paths: Avionic Systems Technicians, Aviation Systems Technicians, and the newly added ACS Tech. Opportunities also exist for other occupations in the CAF.

To become a technician in the RCAF, NCMSTEP is an entry plan option that covers college tuition and the costs for program essentials, such as tools and personal protective equipment. Students accepted into NCMSTEP also earn an annual salary so they can focus on becoming skilled technicians. Upon graduation, accepted students will hone their skills on a specific

type of aircraft in the RCAF.

NCMSTEP is available at 14 aviation colleges across Canada. In September 2024, the RCAF's Air Maintenance Branch Air Attractions Team undertook a cross-country tour of 12 Canadian technical colleges to promote air technician career opportunities in the RCAF.

Do you know someone interested in a career in the RCAF? The RCAF team is standing by to address all questions related to this program at RCAFSpecialistRecruiter-RecruteurSpecialisedLARC@forces.gc.ca or for more information visit

<https://forces.ca/en/paid-education/ncmstep>

L'ARC ouvre la voie à de nouveaux cheminements de carrière et des possibilités d'études subventionnées

De : Défense nationale

Le 28 novembre 2024 – Ottawa – Défense nationale/Aviation royale canadienne

L'Aviation royale canadienne (ARC) a adopté une approche ciblée et réfléchie pour encourager les Canadiens et les Canadiennes à s'enrôler dans Votre Force aérienne. Cette approche comprend deux nouvelles initiatives : l'introduction du métier de technicien(ne) de soutien aux opérations aériennes (Tech SOA) dans le cadre du programme d'emploi de la Force régulière et l'élargissement de l'option d'enrôlement lié à un programme d'études subventionnées par le biais du Programme d'instruction et d'études subventionnées à l'intention des militaires du rang (PIES-MR) pour inclure le métier de technicien(ne) en structures d'aéronefs.

Bien que le métier de Tech SOA était auparavant uniquement offert dans la Force de réserve, il est maintenant possible d'occuper un poste de Tech SOA à plein temps dans la Force régulière. Les Tech SOA de la Force régulière commencent leur carrière dans les Forces armées canadiennes (FAC) en tant que techniciens d'entretien qui appuient les

programmes de maintenance des aéronefs (par exemple, démarrage et stationnement, ravitaillement en carburant, remorquage, inspections, maintenance et réparations périodiques d'aéronefs). Après avoir acquis de l'expérience dans ce rôle, ils peuvent monter en grade ou saisir d'autres possibilités d'avancement professionnel notamment dans les domaines suivants : emploi et instruction, contrôles et dossiers de la maintenance des aéronefs, gestion de la qualité, gestion de projets, gestion des groupes professionnels. Les Tech SOA sont déployés partout au Canada où se trouvent des aéronefs de l'ARC.

L'ARC offre la possibilité de choisir l'un des trois cheminements de carrière suivants lors de l'enrôlement dans un programme d'études subventionnées : technicien(ne) en systèmes avioniques (Tech AVIO), technicien(ne) en systèmes aéronautiques (Tech AERO) et, depuis peu, technicien(ne) en structures d'aéronefs (Tech SA). Des possibilités de carrière sont également offertes dans d'autres secteurs des FAC.

Pour devenir technicien dans l'ARC, le PIES-MR est une option d'entrée qui couvre les frais de scolarité au collège ainsi que les coûts des éléments essentiels du programme, tels

que les outils et l'équipement de protection individuelle. De plus, les élèves inscrits au PIES-MR gagnent un salaire annuel, ce qui leur permet de se concentrer sur le perfectionnement de leurs compétences pour devenir un(e) technicien(ne) qualifié(e). Après l'obtention de leur diplôme, les élèves retenu(e)s peaufineront leurs compétences sur un type particulier d'aéronef de l'ARC.

Le PIES-MR est offert dans 14 collèges d'aviation du Canada. En septembre 2024, l'Équipe d'attraction de la Branche de la maintenance des aéronefs de l'ARC a visité 12 collèges techniques canadiens dans le cadre d'une tournée à travers le pays pour promouvoir les possibilités de carrière en tant que technicien(ne) d'aéronefs au sein de l'ARC.

Connaissez-vous quelqu'un qui souhaite faire carrière dans l'ARC? L'équipe de l'ARC est à votre disposition pour répondre à toute question relative à ce programme à l'adresse suivante : RCAFSpecialistRecruiter-RecruteurSpecialisedLARC@forces.gc.ca. Cliquez également sur le lien suivant pour obtenir de plus amples renseignements : <https://forces.ca/fr/etudes-payees/pies-mr>.



A Royal Canadian Air Force (RCAF) member guides a CP-140 Aurora to its parking space during Operation IMPACT in Kuwait on February 5, 2015. Air Operations Support Technicians will perform these and other tasks in the RCAF. Photo: Canadian Forces Combat Camera, Department of National Defence

Un technicien de l'Aviation royale canadienne guide un CP-140 Aurora vers son espace de stationnement pendant l'opération IMPACT le 5 février 2015, au Koweït. Photo : Caméra de combat des Forces canadiennes, MDN

22 Wing

Health Promotion

Winter Courses 2025

Course	Serial	Date	Time
Alcohol, Other Drugs, Gaming and Gambling Awareness	013	29 & 30 January 2 half-day format	0900-1200 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and MITE code.
Managing Angry Moments	024	6 Sessions: • 14 January • 21 January • 28 January • 04 February • 11 February • 18 February	1300-1500 hrs Must complete all 6 sessions to receive a completion certificate and HRMS code.
Respect in the CAF	070	16 January Full-day format	0800-1600 hrs Must complete the full day to receive a completion certificate and HRMS code.
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

22e Escadre

Promotion de la Santé

Cours hiver 2025

Cours	Série	Date	Heure
Sensibilisation aux dépendances - Alcool, autres drogues, jeux de hasard et jeux d'argent	013	Le 29 et 30 novembre Format de 2 demi-journée	09h00 à 12h00 Doit effectuer les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code MITE.
Gérer les moments de colère	024	6 Séances: • Le 14 janvier • Le 21 janvier • Le 28 janvier • Le 04 février • Le 11 février • Le 18 février	13h00 à 15h00 Doit compléter les 6 séances pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.
Le respect au sein des FAC	070	Le 16 janvier Format journée complète	08h00 à 16h00 Doit terminer la journée complète pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.
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 séances 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 ralliement.

Superviseurs / CO : Afin de fournir aux participants dans un environnement ouvert et accueillant, l'Adjudc Ére 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

2024 Year in Review / Bilan de l'année 2024

All pictures selected are selections from 22 Wing Imagery's 2024 in Review. Toutes les images sélectionnées proviennent de la revue de l'année 2024 des services d'imagerie de la 22 e Escadre.



January 2024 CBC2 Visit / Janvier 2024 – Visite du Commandement et contrôle en nuage (CBC2)



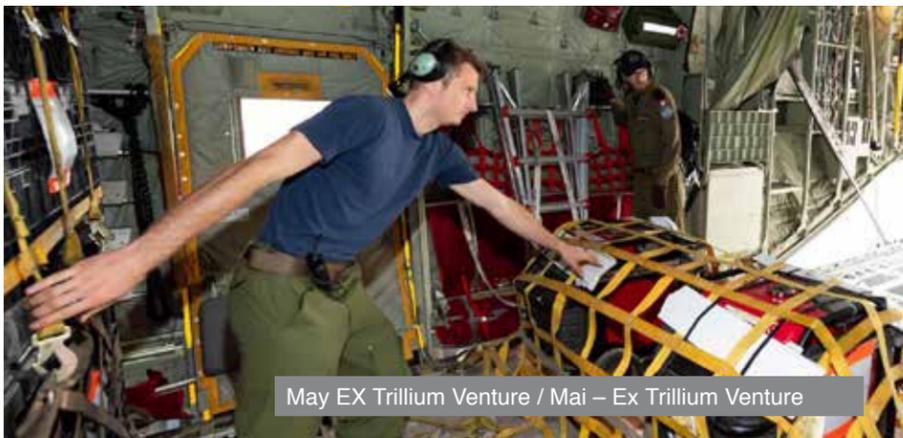
February Sports Day / Février – Journée du sport



March Mental Health Expo / Mars – Exposition sur la santé mentale



April RCAF Centennial Gala / Avril – Gala du centenaire de l'ARC



May EX Trillium Venture / Mai – Ex Trillium Venture



June United Way Plane Pull / Juin – Tir d'avion de Centraide



July 22 Wg CoC Parade / Juillet – Défilé de la chaîne de commandement (CdC) de la 22 e Escadre



August Steak Challenge / Août – Défi « steak »



September Amazing Race / Septembre – L'incroyable course



October Little Wings Sign Unveiling / Octobre – Dévoilement de l'enseigne de Little Wings



November 22 Wing Band Concert with North Bay Choral Society and Military Wives Choir / Novembre – Concert de la Musique de la 22 e Escadre, accompagnée de la North Bay Choral Society et la chorale des épouses de militaires



December Food Drive / Décembre – Collecte de denrées alimentaires

“On The Scope”



Hello! I am Senior Airman (SrA) Charles Spence. I was born in Media, Pennsylvania, and was inspired to join the United States Air Force (USAF) by my older brother who is a USAF veteran. I enlisted in the military as a 1C5 Battle Management Operator in 2021 and have been lucky enough to travel all over

Europe and Canada throughout my journey so far. I was posted to 22 Wing/Canadian Forces Base (CFB) North Bay in July 2024, currently I am working as a Datalink Operator in the Canadian Air Defense Sectors (CADS) Sole Datalink Cell.

My duties, while stationed at 21 Aerospace Control & Warning Squadron's Wolverine Flight, include being a Datalink Operator. I am responsible to the Joint Interface Control Officer for conducting North American Multi-Datalink Network Operations, ensuring continuous delivery of the Common Operational Picture to adjacent Air Defense Sectors and Continental United States (CONR) and the Canadian NORAD Region (CANR) in support of NORAD and US Northern Command Homeland Defense Operations. I also manage the CADS datalink infrastructure and execution of daily operations.

Recently, using my prior experience as a Tactical Datalink Manager at Scott Air Force Base in Illinois, I excelled at the top student in a 40-day Advanced Datalink Course here at CADS. I am excited to use my experience and newfound knowledge learned on course to provide technical expertise working alongside all Canadian and USAF members to conduct the NORAD mission.

My time at CADS has been extremely rewarding, and I am looking forward to future opportunities while being hosted at 22 Wing!

Photo Caption: SrA Charles Spence on the CADS Operations Floor

Photo credit: Master Sergeant Troy Hall

« Sur le coup »

Bonjour! Je suis l'aviateur principal Charles Spence. Je suis né à Media, en Pennsylvanie, et c'est mon frère aîné, un vétéran de la United States Air Force (USAF), qui m'a donné envie de m'enrôler dans l'USAF. Je me suis engagé dans les forces armées en 2021 à titre de spécialiste des opérations de gestion de combat (1C5). Jusqu'à présent, j'ai eu la chance de voyager partout en Europe et au Canada pendant mon parcours. J'ai été affecté à la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes (BFC) North Bay en juillet 2024. J'exerce actuellement les fonctions d'opérateur de liaison de données au sein de l'unique cellule de liaison de données du Secteur de la défense aérienne du Canada (SDAC).

Dans le cadre de mon affectation à l'Escadrille Wolverine du 21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale), je remplis notamment les fonctions d'opérateur de liaison de données. Je relève de l'officier de contrôle de l'interface interarmées en ce qui concerne le déroulement des opérations nord-américaines relatives au réseau de liaisons de données multiples, afin d'assurer la communication continue de l'image commune de la situation opérationnelle aux secteurs adjacents de défense aérienne ainsi

qu'à la Région continentale américaine du NORAD (CONR) et à la Région canadienne du NORAD (RC NORAD), à l'appui des opérations de défense du territoire du NORAD et du U.S. Northern Command. Je gère également l'infrastructure de liaison de données du SDAC et l'exécution des activités quotidiennes.

Récemment, grâce à mon expérience en qualité de gestionnaire de liaisons de données tactiques à la base aérienne Scott, dans l'Illinois, j'ai été nommé meilleur stagiaire d'un cours avancé de 40 jours sur les liaisons de données au SDAC. Je suis enthousiaste à l'idée d'utiliser mon expérience et les nouvelles connaissances acquises dans le cadre du cours afin de fournir une expertise technique en collaborant avec l'ensemble des militaires canadiens et des membres de l'USAF pour réaliser la mission du NORAD.

Mon expérience au SDAC a été extrêmement enrichissante. Je me réjouis à l'idée des possibilités futures qui s'offriront à moi pendant mon affectation à la 22e Escadre!

Légende : L'aviateur principal Charles Spence à l'étage des opérations du SDAC

Photo : sergent-chef Troy Hall

Mental Health Professional Development Session



22 Wing North Bay held a mental health professional development session for Sergeants and Petty Officer Second Class's on Thursday, November 28, 2024, in the Blue Room, Ayr Mess. The presenters were from 22 Wing and the North Bay community including Padre Francis Savill, Chaplain, Darren Pace, Social Worker from

the Care Delivery Unit at 22 Wing, and Malinda Hirvilammi, Social Worker from the Canadian Mental Health Association North Bay and District. Each presenter prepared a 20 to 25-minute presentation followed by a question-and-answer period. Members who attended were encouraged to bring back information pamphlets to their units.

Séance de développement professionnel en santé mentale

Le jeudi 28 novembre 2024, une séance de perfectionnement professionnel en santé mentale à l'intention des sergents et des maîtres de 2^e classe s'est tenue à la 22^e Escadre North Bay, dans le salon bleu du mess Ayr. Les présentateurs provenaient de la 22^e Escadre et de la communauté de North Bay et comptaient notamment l'aumônier Francis Savill, Darren Pace, travailleur social au sein

de l'unité de prestation de soins de santé de la 22^e Escadre, et Malinda Hirvilammi, travailleuse sociale de l'Association canadienne pour la santé mentale de North Bay et du district. Chaque présentateur a préparé une présentation de 20 à 25 minutes suivie d'une période de questions. Les militaires qui ont participé à la séance ont été encouragés à rapporter des dépliants d'information à leur unité.

Exchange of Ranks Ceremony



On Wednesday, December 11, 2024, the Exchange of Ranks Ceremony was held when Colonel Joseph Oldford (left), 22 Wing Commander, exchanged ranks with Aviator Roy Pugno (right), and Chief Warrant Officer Didier Pignatel (left), Wing Chief, exchanged ranks with Lieutenant David Cozzi (right).

the youngest member switching places with the Commanding Officer for the day, or in this case the Wing Commander and Wing Chief Warrant Officer, wherein the junior individuals become Honorary Wing Commander and Wing Chief for the day. During these festive times, orders are issued in a playful way.

Military holiday traditions abound such as

Photo credit: Corporal Stephen Carter

Cérémonie d'échange de grades

Le mercredi 11 décembre 2024 s'est tenue la cérémonie d'échange de grades. Le colonel Joseph Oldford (à gauche), commandant de la 22^e Escadre, a échangé son grade avec l'aviateur Roy Pugno (à droite) et l'adjudant-chef Didier Pignatel (à gauche), adjudant-chef d'escadre, a échangé son grade avec le lieutenant David Cozzi (à droite).

plus jeune militaire change de place avec le commandant pour la journée ou, dans ce cas-ci, le commandant et l'adjudant-chef d'escadre, qui ont échangé leur place avec des subalternes qui deviennent le commandant et l'adjudant-chef d'escadre honoraires pour la journée. En ces temps festifs, les ordres sont donnés de manière à faire sourire.

Les traditions militaires pendant le temps des fêtes abondent, comme celles où le

Photo gracieuseté de : Caporal Stephen Carter

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.



GET CONNECTED!

We've gone paperless!

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

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



Find us on
North Bay MFRC



SOYEZ AU COURANT!

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

Inscrivez-vous soit par téléphone ou par courriel: mfrc@forces.gc.ca

39 avenue Sterling
Hornell Heights, Ontario P0H 1P0
Tél: 705-494-2011 poste 2053
Télécopieur: 705-494-2016
Site Internet: www.sbmfc.ca
www.northbaymfrc.ca



Retrouvez-nous sur
North Bay MFRC

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

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

If Emergency Child Care is required please contact the MFRC Front Desk at 705-494-2011 ext 2053 during regular MFRC hours (Monday through Friday, 8am to 4pm). After hours, please call the MCC Desk at 705-494-2011 extension 6407 for a list of child care providers. If this service is arranged through the MCC Desk after hours, please ensure that the MFRC is aware the next available business day.

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

Veteran Family Program

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

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

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

Déploiement

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

Pour plus d'information, contacter Francesca Alexanian au 705-494-2011 poste 2053 ou Francesca.northbaymfrc@gmail.com

Deployment Support

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

For more information, please contact Francesca Alexanian at 705-494-2011 ext.2066 or Francesca.northbaymfrc@gmail.com



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

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

For more information about Little Wings programs or services please contact the LWCC Supervisor Katie McKay at 705-494-2011 ext 2668/2060 or email supervisor.lwcc@gmail.com

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

Nous offrons :

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

Pour plus d'information concernant les programmes offerts à la Garderie Little Wings contactez: Katie McKay, Superviseure - Garderie Little Wings au 705-474-2011 poste 2668/2060 ou par courriel supervisor.lwcc@gmail.com

Travailleur social de liaison avec les familles

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

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

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

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

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

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

MFRC CRFM

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

MFRC CRFM

Interested in becoming a Board Member?

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

The Board is comprised of volunteers who

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

The Board meets monthly via Zoom.

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

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

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

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

Nos rencontres auront lieu via Zoom.

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



Prévention, soutien et intervention

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

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

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

Pour plus d'information, contactez Merissa Mills au 705-494-2011 poste 2138/2519 ou Merissa.northbaymfr@gmail.com

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

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

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

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



Professionalism is a constant practice of personal and professional growth.



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

CRFM Contactez-nous

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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, For info contact the MFRC Front Desk - ext 2053

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

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

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

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

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

Family Liaison /Social Worker

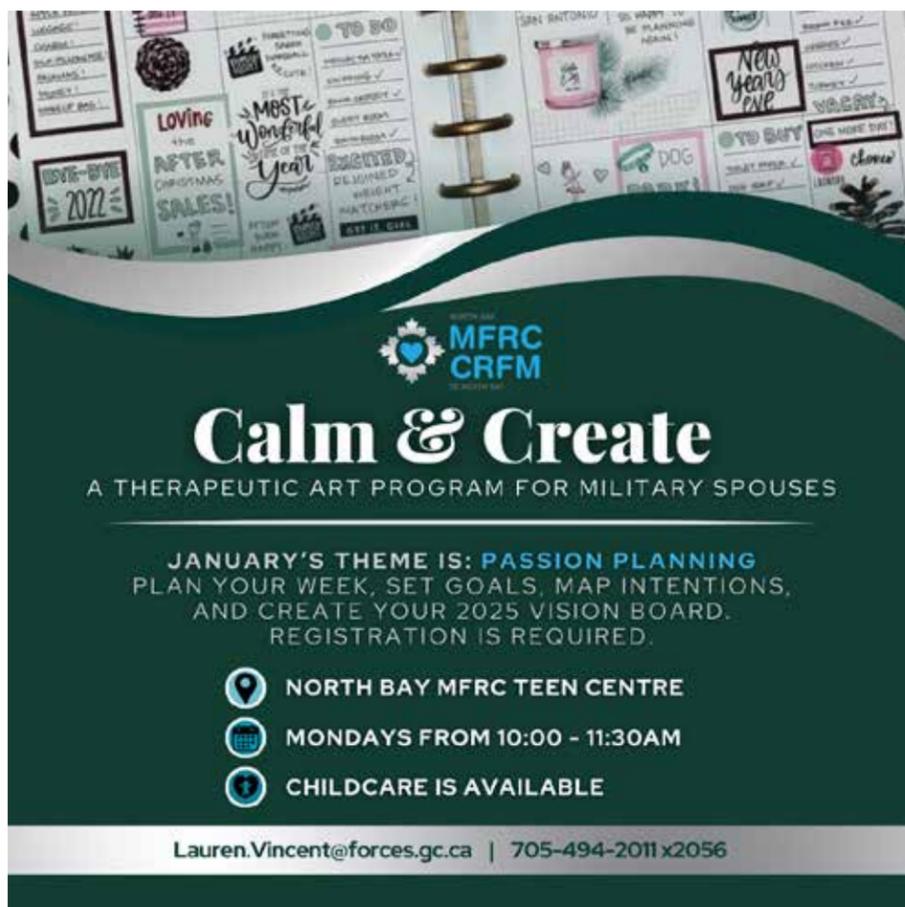
"Serving families of the fallen and military families with an illness, injury or special need."

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

The Family Liaison Officer is available to help families cope with all phases of the CF member's recovery, rehabilitation and

reintegration, whether he or she is returning to service or transitioning through the release process. Family Liaison Officers also provide tailored assistance to the families of the fallen, including professional counselling and referrals to appropriate civilian resources.

Family Liaison Officer services are free of charge, and are delivered by experienced professionals who understand the challenges of the CF lifestyle. For more info, please contact Merissa Mills at 705-494-2011 ext 2138/2579 or Merissa.northbaymfr@gmail.com



MFRC CRFM

Calm & Create

A THERAPEUTIC ART PROGRAM FOR MILITARY SPOUSES

JANUARY'S THEME IS: **PASSION PLANNING**
PLAN YOUR WEEK, SET GOALS, MAP INTENTIONS,
AND CREATE YOUR 2025 VISION BOARD.
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



APPEL À TOUS LES BÉNÉVOLAT!

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

PARTICIPEZ

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca

705-494-2011 poste 2066

VOLUNTEER **VOLONTAIRE**



CALLING ALL VOLUNTEERS!

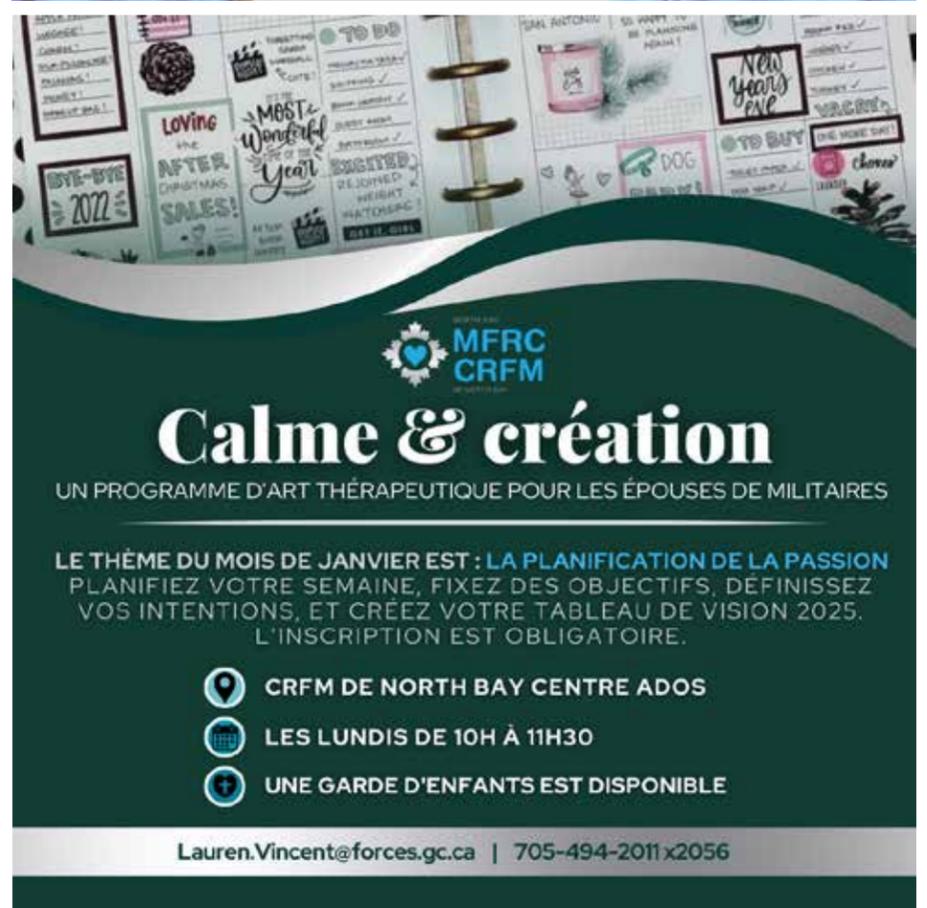
We're looking for community members committed to volunteer service, supporting military families, and are ambitious about making a difference.

GET INVOLVED

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca

705-494-2011 x2066

VOLUNTEER **VOLONTAIRE**



MFRC CRFM

Calme & création

UN PROGRAMME D'ART THÉRAPEUTIQUE POUR LES ÉPOUSES DE MILITAIRES

LE THÈME DU MOIS DE JANVIER EST : **LA PLANIFICATION DE LA PASSION**
PLANIFIEZ VOTRE SEMAINE, FIXEZ DES OBJECTIFS, DÉFINISSEZ VOS INTENTIONS, ET CRÉEZ VOTRE TABLEAU DE VISION 2025.
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 x2056

CHILD, YOUTH AND TEEN PROGRAMS
PROGRAMMES POUR ENFANCE, JEUNESSE ET ADOS



JAN 2025						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 8** Youth Corner: New Year, New Tools
Le Coin des jeunes: nouvelle année, nouveaux outils
- 10** Teen Centre: Mindfulness for Military Teens
Centre ados: La pleine conscience pour les ados militaires
- 11** Teen Centre: Trivia Night
Centre ados: Soirée Trivia
- 15** Youth Corner: Acts of Kindness
Le Coin des jeunes: Actes de gentillesse
- 17** Teen Centre: Creative Minds
Centre ados: Esprits créatifs
- 18** Teen Centre: Laser Tag
Centre ados: Jeu de laser
- 22** Youth Corner: Superpowers of Military Kids
Le Coin des jeunes: Les superpouvoirs des enfants de militaires
- 24** Teen Centre: Outdoor Activities
Centre ados: Activités de plein air
- 25** Teen Centre: Ping-pong Tournament
Centre ados: Tournoi de ping-pong
- 29** Youth Corner: Positivity Hopscotch
Le Coin des jeunes: Marelle de la positivité
- 31** Teen Centre: Swimming at PSP
Centre ados: La natation aux PSP

Youth Corner is open to youth ages 6-12yrs, Wednesdays from 5:30-7PM.
Le coin des jeunes est ouvert aux jeunes de 6 à 12 ans, les mercredis de 17h30 à 19h.

Pre-Teen Drop-in is open to youth ages 11-12yrs on the first Saturday of every month from 6-9PM.
Le premier samedi de chaque mois, de 18h à 21h, les jeunes âgés de 11 à 12 ans peuvent participer au nuit de la pré-adolescence

The Teen Centre is open to teens 13-18yrs on Fridays and Saturdays from 6-9PM.
Le centre ados est ouvert aux jeunes de 13 à 18 ans les vendredis et samedis de 18h à 21h.

To register or for more information contact:
Pour s'inscrire ou pour plus d'information contacter:

Victoria Mead: Victoria.northbaymfr@gmail.com | 705-494-2011 x2645
Alexandra Dumoulin: Alexandra.northbaymfr@gmail.com | 705-494-2011 x2026

Steps in the Right Direction



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

Photograph: Silver Falls Ontario Provincial Park

Photographer: Warrant Officer Kurt Brandt, Regional Cadet Support Unit Northern Ontario

The economics of the consumer product industry drives increased pressure on consumers to continually purchase more. This leads to waste being generated. In response to this global waste issue, this industry is receiving greater public pressure to provide means to recycle their products and divert waste from landfills. Some companies have created take back programs specific to their products, while others have created programs that will accept all brands in the same category. Generally, this includes product containers, components, cartridges, as well as the associated packaging.

These programs provide greater hope of the products being recycled than in municipal recycling programs, since they are tailored to specific waste streams. Some programs offer community collection points, while others provide free shipping labels for transport to recycling companies. To decrease the environmental impact of shipping, the greater the volume that is shipped at one time, the better.

Examples of drop off programs in our local area are:

Staples Recycling Services (<https://www.staples.com/stores/recycling#rec>)

Tech equipment, print cartridges, batteries, office supplies etc.

Home Depot Recycling Program (<https://www.homedepot.ca/en/home/corporate-information/our-community/thd-and-the-environment/ec-options/recycling-program.html>)

Batteries, Cellphones

Info on a variety of free shipping programs can be found at TerraCycle.ca, such as:

Gillette Free Recycling Program – all brands of blades, razors, plastic packaging

Febreze Air and Home Care Free Recycling Program – all brands of air and home care products and packaging

The goal of a true circular economy is continued re-use with zero waste. Current recycling technology is not yet capable of this; with most products recycled downward into waste after the second generation. However, engaging in programs like these reduces landfill waste and most importantly, drives research, investment, and innovation in the right direction.

For information on how your workplace can participate in a Zero-Waste Box collection program supported by the Wing Environment, please contact Warrant Officer Nina Brandt, Nina.Brandt@forces.gc.ca

Note from the Editor: For information about the City of North Bay Garbage & Recycling Program visit <https://northbay.ca/services-payments/garbage-recycling/>

Sur la bonne voie

Article : adjudante Nina Brandt, officière de la conformité environnementale de l'escadre

Photo : parc provincial Silver Falls, en Ontario

Photographe : adjudant Kurt Brandt, Unité régionale de soutien aux cadets du nord de l'Ontario

Pour des raisons économiques, l'industrie des produits de consommation exerce une pression accrue sur les consommateurs afin que ceux-ci achètent toujours plus, ce qui entraîne la production de déchets. En réponse à ce problème mondial de déchets, l'industrie est soumise à une pression accrue du public pour offrir des moyens de recycler ses produits et de détourner les déchets des sites d'enfouissement. Certaines entreprises ont mis sur pied des programmes de récupération propres à leurs produits, tandis que d'autres ont créé des programmes qui concernent une catégorie de produit, quelle que soit la marque. En général, cela comprend les contenants, les composantes, les cartouches ainsi que l'emballage des produits.

Comme ces programmes sont adaptés à des types de déchets particuliers, la possibilité que les produits soient recyclés est plus grande que dans le cas de programmes de recyclage municipaux. Certains programmes comprennent des points de collecte communautaires, alors que d'autres prévoient l'offre d'étiquettes d'expédition gratuites pour l'acheminement des déchets aux entreprises de recyclage. Pour réduire les répercussions environnementales de l'expédition, il est préférable d'acheminer une grande quantité de déchets à la fois.

Voici des exemples de programmes de récupération dans notre région :

Services de recyclage de Staples/Bureau en Gros (<https://www.bureauengros.com/a/contenu/durabilite>)

Équipement technique, cartouches d'impression, piles, fournitures de bureau, etc.

Programme de recyclage de Home Depot (<https://www.homedepot.ca/fr/accueil/information-sur-l-entreprise/notre-communauté/thd-et-l-environnement/options-eco/programmes-de-recyclage.html>)

Piles et téléphones cellulaires

Le site Web TerraCycle.ca offre des renseignements sur divers programmes gratuits d'expédition de déchets, notamment :

Le programme de recyclage gratuit de Gillette – toutes les marques de lames, de rasoirs et d'emballages en plastique

Le programme de recyclage gratuit des produits désodorisants et d'entretien ménager de Febreze – toutes les marques de produits désodorisants et d'entretien ménager, et les emballages connexes

L'objectif d'une véritable économie circulaire est la réutilisation continue sans déchet. La technologie actuelle de recyclage ne permet pas encore d'atteindre cet objectif; en effet, en ce qui concerne la plupart des produits, le processus de recyclage les transforme en déchets après la deuxième génération. Cependant, la participation à des programmes de récupération comme ceux mentionnés ci-dessus permet de réduire la quantité de déchets dans les sites d'enfouissement et, surtout, de favoriser la recherche, les investissements et l'innovation dans la bonne direction.

Pour de plus amples renseignements sur la façon dont les membres de votre milieu de travail peuvent participer à un programme de collecte des boîtes zéro déchet soutenu par la Section de l'environnement de l'escadre, communiquez avec l'adjudante Nina Brandt (Nina.Brandt@forces.gc.ca).

Note du rédacteur en chef : Pour de plus amples renseignements sur le programme d'élimination des déchets et de recyclage de la ville de North Bay, consultez le site Web suivant : <https://northbay.ca/services-payments/garbage-recycling/>

LA PLEINE CONSCIENCE
pour les ados militaires

10 JANVIER, 7 FÉVRIER, ET 14 MARS, 2025

- 18h30 - 20h
- L'étage inférieur du CRFM
- S'inscrire avant le 6 janvier
- Victoria.northbaymfr@gmail.com
- 705-494-2011 poste 2645

Facilité par Northern flow Studio

Méditation | Mise à la terre | Travail respiratoire | Mouvement

MINDFULNESS
for military teens

JANUARY 10, FEBRUARY 7, & MARCH 14, 2025

- 6:30 - 8:00PM
- MFRC Lower Level
- Register by January 6
- Victoria.northbaymfr@gmail.com
- 705-494-2011 x2645

Facilitated by Northern flow Studio

Meditation | Grounding | Breath Work | Movement



22 Wing Band Fall Concert Celebrates the RCAF Centennial

Photo credit: 22 Wing Imagery

The 22 Wing Band, made up of talented volunteer musicians from the local North Bay area, held their annual fall concert on Saturday, November 23, 2024, to benefit the North Bay Military Family Resource Centre and the Capitol Centre children's programs. The theme for the concert was to celebrate the Royal Canadian Air Force (RCAF) Centennial.

Part of the evening included a special presentation to Mr. William (Bill) Parfitt, who served as an air gunner in the RCAF during World War II. In addition to a standing ovation, a video interview was played providing a personal account of Mr. Parfitt's career in the RCAF, and a quilt presentation by representatives of Quilts of Valour, who support injured veterans and currently serving Canadian Armed Forces (CAF)

members, to provide comfort to the member.

The band was on fire that night, providing top-notch entertainment with the Military Wives Choir, the Boogie Woogie Bugle Babes, the North Bay Choral Society, and the North Bay Pipes and Drums to hundreds of members of the North Bay community including veterans and current serving members of the CAF.

To read more about Mr. Parfitt incredible life visit The Canadian Encyclopedia at <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/mpsb-william-parfitt>

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/mpsb-william-parfitt>

For more information about Quilts of Valour visit <https://www.quiltsofvalour.ca/>

<https://www.quiltsofvalour.ca/?lang=fr>

Le concert d'automne de la Musique de la 22e Escadre célèbre le centenaire de l'ARC

Photo gracieuseté de : Service d'imagerie de la 22e Escadre

La musique de la 22e Escadre, composée de talentueux musiciens bénévoles de la région de North Bay, a tenu son concert annuel d'automne le samedi 23 novembre 2024 au profit du Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay et des programmes pour enfants du Capitol Centre. Le concert avait pour thème la célébration du centenaire de l'Aviation royale canadienne (ARC).

Une partie de la soirée a été consacrée à une présentation spéciale sur M. William (Bill) Parfitt, qui a servi comme mitrailleur aérien dans l'ARC pendant la Seconde Guerre mondiale. En plus d'une ovation debout, on a fait jouer une entrevue vidéo avec lui où il donne un compte rendu personnel de sa carrière dans l'ARC, et des représentantes de Quilts of Valour, un organisme qui soutient les anciens combattants blessés et les membres actuels des Forces armées

canadiennes (FAC) lui ont remis une courtepoinette afin de le reconforter.

Ce soir-là, la musique était endiablée et fort divertissante grâce à la chorale des épouses de militaires, des Boogie Woogie Bugle Babes, de la North Bay Choral Society et du North Bay Pipes and Drums, devant un parterre de centaines de membres de la communauté de North Bay, y compris des anciens combattants et des membres actifs des FAC.

Pour en savoir plus sur la vie incroyable de M. Parfitt, visitez l'Encyclopédie canadienne à <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/mpsb-william-parfitt>

<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/mpsb-william-parfitt>

Pour en savoir plus sur l'organisme Quilts of Valour, consultez le site <https://www.quiltsofvalour.ca/>

<https://www.quiltsofvalour.ca/?lang=fr>



SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **February 2025** issue of The Shield are due by:
Monday, January 20th

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de **Février 2025** de le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 20 janvier**



NEAR NORTH

CRIME 
STOPPERS

1-800-222-TIPS (8477)

Driving Safely in Winter Conditions

Article provided by Sergeant Jerome Malette, Mobile Support Equipment Officer

Winter brings picturesque snow-covered landscapes but also presents significant challenges for drivers. Snow, ice, and reduced visibility can make roads hazardous. By following a few essential safety tips, you can navigate winter roads more confidently and reduce the risk of accidents.

1. Prepare Your Vehicle. Before hitting the road, ensure your vehicle is winter-ready. Check the following:

Tires: Use winter tires for improved traction. Ensure they are properly inflated and have sufficient tread depth (at least 3mm).

Battery: Cold weather can weaken your car battery. Test it to ensure it holds a charge.

Fluids: Top off windshield washer fluid with a winter-grade formula and check your antifreeze levels.

Emergency Kit: Carry essentials like a flashlight, blanket, shovel, ice scraper, first-aid kit, and non-perishable snacks in case of emergencies. Regular maintenance, including oil changes and brake checks, is crucial for winter readiness.

2. Drive Cautiously. Adjusting your driving style to match winter conditions is vital. Follow these guidelines:

Reduce Speed: Icy and snow-covered roads reduce traction. Driving slower gives you more control and time to react.

Increase Following Distance: Maintain a gap of at least 6–8 seconds between your car and the vehicle ahead. This provides extra time to stop safely.

Avoid Sudden Movements: Abrupt braking, accelerating, or turning can cause your vehicle to skid. Instead, make gradual adjustments.

Use Lower Gears: When driving downhill or on icy roads, using lower gears can help maintain control.

3. Understand Your Braking System. Know whether your car has an anti-lock braking system (ABS). For ABS-equipped vehicles, press firmly on the brake pedal during an emergency stop and steer in the direction you want to go. If your car doesn't have ABS, gently pump the brakes to prevent skidding.

4. Stay Alert for Black Ice. Black ice, a thin, nearly invisible layer of ice, often forms on shaded areas, bridges, and overpasses.

Be cautious in these areas and avoid sudden maneuvers. If you encounter black ice, remain calm, ease off the accelerator, and avoid braking abruptly.

5. Plan Ahead. Check weather forecasts and road conditions before traveling. If conditions are severe, consider delaying your trip. Stick to main roads, as they are more likely to be cleared and salted.

6. Use Headlights and Signals. In poor visibility, turn on your headlights (low beams) to make your vehicle more visible to others. Always use turn signals to communicate your intentions, especially when visibility is compromised.

7. Know What to Do in a Skid. If your vehicle begins to skid, stay calm. Steer in the direction you want the car to go and avoid overcorrecting. Don't slam on the brakes, as this can worsen the skid.

Driving in winter conditions requires preparation, caution, and patience. By following these safety tips, you can minimize risks and ensure a safer journey. Always prioritize safety over speed and remember: the best way to handle a dangerous road is to avoid driving if possible.

Conduire en toute sécurité l'hiver

Article fourni par le sergent Jerome Malette, officier du matériel mobile de soutien

L'hiver nous offre peut-être de beaux paysages enneigés, mais il pose des défis importants aux automobilistes. En effet, la neige, la glace et la visibilité réduite peuvent rendre les routes dangereuses. Toutefois, en suivant quelques conseils de sécurité essentiels, vous vous sentirez plus confiant et vous diminuerez le risque d'accident lorsque vous conduirez sur les routes cet hiver.

1. Préparez votre véhicule. Avant de prendre la route, assurez-vous que votre véhicule est prêt pour l'hiver. Vérifiez les éléments suivants :

Pneus : utilisez des pneus d'hiver pour une meilleure traction; assurez-vous que les pneus sont assez gonflés et que la profondeur des sculptures est suffisante (au moins 3 mm);

Batterie : le temps froid peut affaiblir votre batterie de voiture; faites-en l'essai pour vous assurer qu'elle maintient sa charge;

Liquides : remplissez complètement votre réservoir de liquide lave-glace d'une formule conçue pour l'hiver et vérifiez votre niveau d'antigel;

Trousse d'urgence : transportez des produits essentiels tels qu'une lampe de poche, une couverture, une pelle, un grattoir, une trousse de premiers soins et des collations non périssables pour les cas d'urgence.

Il est essentiel de faire l'entretien de votre véhicule régulièrement (p. ex. vidanges d'huile et vérification des freins) pour être prêt à affronter l'hiver.

2. Conduisez prudemment. Il est vital d'adapter sa conduite aux conditions hivernales. Suivez les directives ci-après.

Réduisez votre vitesse : les routes glacées et enneigées diminuent la traction; en conduisant plus lentement, vous aurez plus de contrôle et de temps pour réagir.

Augmentez l'intervalle avec le véhicule devant vous : laissez au moins 6 à 8 secondes d'intervalle entre votre voiture et le véhicule devant vous; vous aurez ainsi plus de temps pour vous arrêter en toute sécurité.

Évitez les manœuvres brusques : si vous freinez, accélérez ou tournez brusquement, votre véhicule peut déraper; ajustez plutôt vos manœuvres progressivement.

Utilisez les vitesses inférieures : lorsque vous descendez une côte ou que vous conduisez sur une route glacée, utiliser les vitesses inférieures peut vous aider à garder le contrôle.

3. Comprenez votre système de freinage. Vérifiez si votre voiture est munie d'un système de freinage antiblocage (ABS). Le cas échéant, lors d'un arrêt d'urgence, appuyez fermement sur la pédale de frein et tournez le volant dans la direction souhaitée. Si votre voiture n'est pas munie d'un système ABS, appuyez doucement sur les freins plusieurs fois pour prévenir le déraper.

4. Attention à la glace noire! La glace noire, une mince couche de glace pratiquement invisible, se forme souvent dans les zones ombragées, sur les ponts et sur les passages supérieurs. Soyez prudent dans ces zones et évitez les manœuvres brusques. Si vous passez sur de la glace noire, restez calme, relâchez l'accélérateur et ne freinez pas brusquement.

5. Planifiez. Vérifiez les prévisions météorologiques et les conditions routières avant de voyager. Si les conditions sont difficiles, envisagez de reporter vos déplacements. Autrement, restez sur les routes principales, car il est plus probable qu'elles soient déneigées et recouvertes de sel.

6. Utilisez les phares et les clignotants. En cas de mauvaise visibilité, allumez vos phares (feux de croisement) afin de rendre votre véhicule plus visible aux autres. Utilisez toujours les clignotants pour communiquer vos intentions, surtout lorsque la visibilité est réduite.

7. Sachez quoi faire si vous dérapez. Si votre véhicule commence à déraper, restez calme. Tournez le volant dans la direction souhaitée et évitez de surcorriger. Ne freinez pas brusquement, car vous pourriez perdre le contrôle.

Conduire en hiver exige de la préparation, de la prudence et de la patience. En suivant ces conseils de sécurité, vous pouvez réduire les risques au minimum et accroître votre sécurité pendant vos déplacements. Privilégiez toujours la sécurité plutôt que la vitesse et n'oubliez pas : en cas de conditions routières dangereuses, la meilleure chose à faire est d'éviter de conduire, si possible.



Saluting Vehicles / Véhicules Saluant

- Compliments shall be paid to passengers in staff cars bearing distinguishing flags or general officer car plates.
 - Il faut rendre les honneurs aux passagers d'une voiture d'état-major qui arbore un fanion ou qui est munie de plaques réservées aux officiers généraux.
- Service personnel driving a vehicle, motorcycle or bicycle shall not salute or return a salute.
 - Les militaires qui conduisent un véhicule ou une motocyclette ou qui roulent à bicyclette ne saluent pas.
- Passengers riding in the rear of trucks shall pay compliments by sitting at attention.
 - Les passagers qui occupent la partie arrière d'un camion rendent les honneurs en adoptant la position assise du garde-à-vous.



Wing Commander's Pennant / Fanion du commandant de l'Escadre



● Canadian Army / Armée canadienne



● Royal Canadian Air Force / Aviation royale canadienne



● Royal Canadian Navy / Marine royale canadienne



General Officer Car Plates / Plaques d'automobile des officiers généraux

Ref: A-DH-201-000/PT-000, The Canadian Armed Forces Manual of Drill and Ceremonial, Chapter 1, Section 2, paragraph 32.

Ref: A-DH-201-000/PT-000, Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, chapitre 1, section 2, paragraphe 32.

Policy applies to all Canadian Armed forces Bases and Wings ● La politique s'applique à toutes les bases et escadres des Forces armées canadiennes

Handwashing and good hygiene

Reprinted, with permission, from TalksZone, edition TZ4617

Handwashing is an essential part of good personal hygiene and is widely considered to be the single most effective way to prevent the spread of infections.

Certain microbes such as viruses and bacteria can be spread casually by touching another person. You can also catch germs when you touch contaminated objects or surfaces and then touch your mouth, eyes, and nose.

Situations in which you can pick up germs include:

- When hands are visibly soiled.
- After using the washroom (includes changing diapers).
- After blowing your nose or after sneezing in your hands.
- Before and after eating, handling food, drinking or smoking.
- After touching raw meat, poultry, or fish.

- After handling garbage.
 - Visiting or caring for sick people.
 - Handling pets, animals or animal waste.
- Good handwashing practice includes using an adequate amount of soap, rubbing the hands together to create friction, and rinsing under running water.

The use of gloves is not a substitute for handwashing. Neither is the use of solvents.

A solvent's purpose is to cut grease. When used without protection such as gloves or barrier creams, it is degreasing the protective oils from your skin.

Follow these steps to clean your hands thoroughly:

Using Soap

- Regular soap is best to wash your hands. Anti-bacterial soaps are not recommended because they destroy good bacteria as well as bad and can add to the problem of antibiotic resistance.

- Remove any hand or arm jewellery you may be wearing and wet your hands with warm water. Add regular soap and rub your hands together, ensuring you have lathered all surfaces for at least 15 seconds. How long is 15 seconds? The length of time it takes to sing Happy Birthday.

- Wash the front and back of your hands, as well as between your fingers and under your nails.

- Rinse your hands well under warm running water, using a rubbing motion.

- Wipe and dry your hands gently with a clean paper or cloth towel.

- Turn off the tap using the towel so you do not recontaminate your hands. When using a public wash-room, use the same paper towel to open the door when you leave.

- If skin dryness is a problem, use a moisturising lotion. If you have sensitive skin or are in a position where you must wash your hands constantly (as a healthcare worker must) you might want to use an

alcohol-based hand rub instead.

Using Alcohol-Based Hand Rubs

- If your hands are visibly soiled, it is best to use soap and water. If it's not possible to wash with soap and water, use towelettes to remove the soil, then use an alcohol-based hand rub.

- Make sure your hands are dry, as wet hands will dilute the product.

- Use enough product to cover all the surfaces of your hands and fingers.

- Rub your hands together until the product has evaporated. If dry skin is a problem, use a moisturising lotion.

You can also avoid problems by covering cuts with bandages and wearing gloves for added protection (cuts are very vulnerable to infections).

Artificial nails and chipped nail polish have been associated with an increase in the number of bacteria on the fingernails. Be sure to clean the nails properly.

La bonne hygiène des mains

Se laver les mains est le moyen le plus efficace de prévenir la propagation des infections.

Certains microbes se répandent simplement en touchant une autre personne ou en touchant une surface ou un objet contaminé, et en se touchant ensuite la bouche, les yeux ou le nez.

Il est possible de contracter des germes des façons suivantes :

- Lorsque vos mains sont recouvertes de saleté visible.
- Après avoir utilisé la salle de bain ou changé la couche d'un bébé.
- Après s'être mouché ou après avoir éternué dans vos mains.
- Avant et après avoir mangé, manipulé la nourriture, bu ou fumé.
- Après avoir touché à de la viande, de la volaille ou du poisson cru.
- Après avoir touché à des déchets.

- Après avoir visité ou soigné une personne malade.

- Après avoir touché à des animaux ou manipulé des déchets d'origine animale.

Pour bien se laver les mains, il faut utiliser une quantité adéquate de savon, se frotter les mains pour créer de la friction et les rincer sous l'eau courante.

Les gants et les solvants ne sont pas des substituts adéquats. Utilisés sans protection, comme des gants ou l'application de crèmes, les solvants retirent les huiles protectrices qui se trouvent sur vos mains.

Suivez les étapes suivantes pour laver vos mains en profondeur :

UTILISEZ DU SAVON

- Utilisez un savon régulier pour laver vos mains. Les savons antibactériens ne sont pas recommandés parce qu'ils détruisent les bonnes et les mauvaises bactéries et peuvent empirer le problème de résistance aux antibiotiques.

- Retirez vos bijoux et mouillez vos mains avec de l'eau tiède. Ajoutez du savon et frottez vos mains ensemble pendant au moins 15 secondes. Assurez-vous que toutes les surfaces de vos mains sont recouvertes de savon.

- Lavez le dessus et le dessous de vos mains, entre vos doigts et sous vos ongles.

- Rincez vos mains sous l'eau courante en les frottant.

- Essayez vos mains doucement avec un essuie-tout ou une serviette propre.

- Fermez le robinet en utilisant l'essuie-tout afin de ne pas contaminer vos mains. Lorsque vous utilisez une salle de bain publique, utilisez-le pour ouvrir la porte.

- Utilisez une crème hydratante si votre peau est sèche. Utilisez un produit nettoyant à base d'alcool si vous avez une peau sensible ou que vous devez laver vos mains fréquemment.

UTILISEZ DES PRODUITS NETTOYANTS

À BASE D'ALCOOL

- Il est préférable d'utiliser de l'eau et du savon si vos mains sont visiblement salies. Si cela n'est pas possible, utilisez une serviette pour retirer la saleté et utilisez ensuite un nettoyant à base d'alcool.

- Assurez-vous que vos mains sont sèches parce que l'eau diluera le produit.

- Utilisez une quantité suffisante de nettoyant pour couvrir toutes les surfaces de vos mains et de vos doigts.

- Frottez vos mains ensemble jusqu'à ce que le produit s'évapore. Si vous avez la peau sèche, utilisez une crème hydratante.

Vous pouvez aussi éviter les problèmes en portant des gants et en recouvrant les coupures avec des bandages, car elles sont susceptibles aux infections. Les ongles artificiels et le vernis à ongles écaillé sont associés à une augmentation du nombre de bactéries sur les ongles.

Assurez-vous de les nettoyer avec soin.

City of North Bay Counted as part of the Guinness World Record for Most Landmarks Illuminated in 24-Hours



Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Photo credit: Gord Young, City of North Bay's Communication Officer

On Monday, December 16, 2024, Colonel Joe Oldford (left), 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel (right), presented His Worship, Mayor Peter Chirico, with a copy of the Guinness World Record for the most landmarks illuminated

in a 24-hour period.

Through the efforts of the 22 Wing RCAF 2024 Stakeholder Committee, the City of North Bay City Hall Council Chambers was lit up in air force blue on Monday, April 1st, 2024, the official birthday of the RCAF. It marked a century that members of the RCAF have defended Canada, its people, allies, and interests.

Guinness World Records had strict



requirements as to what constituted a landmark, and after reviewing the evidence, the Guinness World Records officials confirmed that the RCAF set a new World Record, with 56 landmarks illuminated in 24 hours, including the illumination of North Bay City Hall, breaking the previous record of 38 landmarks set in 2010. To be considered a landmark by Guinness World Records, a location must be recognized by UNESCO, national governmental registers,

or significant third-party registers. For this record, pre-confirmed locations were verified and approved by Guinness, with evidence including a 10-minute timestamped video, a photo of the landmark illuminated in blue on April 1, 2024, and two witness statements.

By displaying the Guinness World Record certificate with pride for all to see, it is an example of the strong relationship 22 Wing shares with its host, the City of North Bay.

La ville de North Bay établit un record mondial Guinness pour le plus grand nombre de lieux d'intérêt illuminés en 24 heures.

Autrice : Capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

Photo : Gord Young, agent des communications, Ville de North Bay

Le lundi 16 décembre 2024, le colonel Joe Oldford (à gauche), commandant de la 22e Escadre, et l'adjudant-chef Didier Pignatel (à droite) ont remis à Son honneur le maire Peter Chirico, une copie du record mondial Guinness du plus grand nombre de lieux d'intérêt illuminés en 24 heures.

Grâce aux efforts du Comité de 2024 des intervenants de la 22e Escadre de l'ARC, la salle du conseil de l'hôtel de ville de North Bay a été illuminée aux couleurs du bleu de l'Aviation le lundi 1er avril 2024, date de l'anniversaire officiel du centenaire de l'ARC. Cela faisait un siècle que les militaires de l'ARC volaient à la défense du Canada, de sa population, de ses alliés et de ses intérêts.

L'organisation Guinness World Records avait des exigences strictes quant à ce qui constituait un lieu d'intérêt. Après avoir

examiné les preuves, les responsables des records Guinness ont confirmé que l'ARC avait établi un nouveau record mondial en illuminant 56 lieux d'intérêt en 24 heures, dont la mairie de North Bay. La ville a ainsi battu le précédent record de 38 lieux illuminés, établi en 2010. Pour être considéré comme un lieu d'intérêt par Guinness World Records, un lieu doit être reconnu par l'UNESCO, par des registres gouvernementaux nationaux ou par des registres de tiers importants. Pour établir le

record, Guinness a vérifié et approuvé les emplacements préconfirmés. On a utilisé comme preuves une vidéo horodatée de 10 minutes, une photo du lieu d'intérêt illuminé en bleu le 1er avril 2024 et deux déclarations de témoins.

En affichant avec fierté le certificat de record mondial Guinness à la vue de tous, la 22e Escadre illustre bien les liens étroits qu'elle entretient avec son hôte, la Ville de North Bay.

VETERAN FAMILY SUMMIT



An annual virtual event dedicated to fostering meaningful conversations and empowering Families of Veterans of the RCMP and Canadian Armed Forces through knowledge, community building and hope.

Register for the 2025 summit today:
atlasveterans.ca/veteran-family-summit
January 23-24, 2025
Free | Online



...It's comforting to know that resources and support are available to us through events like the Family Summit.
— FEEDBACK FROM A PAST PARTICIPANT



WE TURN YOUR MILITARY SKILLS INTO CIVILIAN SUCCESS

DEPLOY INTO YOUR SECOND CAREER IN THE UNIONIZED CONSTRUCTION INDUSTRY

Register Now



NORAD Tracks Santa at the Annual Parade



Article by: Second Lieutenant Courtney Latour, Assistant Editor

On Sunday, November 17, 2024, 22 Wing members and their families participated in spreading holiday cheer at the annual Santa Claus Parade. Many volunteers collaborated on the fantastic float that demonstrated NORAD's role in tracking Santa Claus! The parade was not only greeted with warmer weather, but with smiles that warmed the hearts of those in attendance. The RCAF's attendance at the parade was a reminder of

the RCAF Centennial, where they handed out candy canes and RCAF 100 stickers amongst other goodies that were a hit with the kiddos!

So, as I sit here writing this article as the holiday season wraps up, I can't help but be touched by how a community can come together to create a float and celebrate a local tradition. Military presence and community involvement is paramount in being able to showcase pride and cheer, and it is safe to say that 22 Wing led by example.

Le NORAD sur la piste du père Noël participe au défilé annuel

Autrice : Sous-lieutenant Courtney Latour, rédactrice en chef adjointe

Le dimanche 17 novembre 2024, les militaires de la 22e Escadre et leurs familles ont participé au défilé annuel du père Noël. De nombreux bénévoles ont collaboré à la création d'un char fantastique démontrant le rôle du NORAD dans la recherche du père Noël! Les sourires des spectateurs du défilé, tout comme le temps plus clément, ont réchauffé les cœurs des personnes présentes. La présence de l'Aviation royale canadienne (ARC) au défilé était un rappel de son centenaire. Les

aviateurs ont distribué des cannes de bonbon, des autocollants de l'ARC 100 et d'autres friandises qui ont fait fureur auprès des petits!

Alors que j'écris ces lignes, en cette fin de la période des Fêtes, je ne peux m'empêcher d'être touchée devant une communauté qui se rassemble pour créer un char et célébrer une tradition locale. La présence militaire et l'implication de la collectivité sont primordiales pour que la fierté et l'enthousiasme soient à l'honneur, et l'on peut dire que la 22e Escadre a su montrer l'exemple.

Padre's Corner

Le coin de l'aumônier

January Resolutions



Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain

Between shortened days, December weight gain, and holiday bills coming due, I find January the year's most challenging month.

I have no control over the ratio between sunlight and darkness throughout the year—that is the domain of God and astrophysics—but my failure to stick to budget or maintain my diet each Christmas is entirely my own.

Which is how I discovered the potential of January.

Often referred to as the New Year's Resolution, January offers an opportunity to reflect upon the past year—both the positive and the negative—and re-commit to the positive while correcting shortcomings.

Some commitments are new such as when I resolved to quit smoking or to take up a common hobby with my youngest.

Other commitments are a continuation from previous years.

For instance, having struggled with COVID weight gain, I resolved last year to shed 105 pounds. My target was two pounds a week. I made it halfway to my initial goal.

I also learned from my medical clinician that a 100-pound loss was excessive for someone of my build and a healthier target was 70-80 pounds.

So, this year's resolution is to continue towards my clinician-recommended target. I am still overweight but physically I feel happier and healthier than I did last January.

Which brings me to another important lesson about January resolutions and the potential for change: Progress is more important than hitting a bullseye on one's

first attempt.

Likewise re-visiting last year's resolutions to evaluate whether they are still realistic, or whether they need adjustment after gaining an additional year of wisdom and experience.

Résolutions du mois de janvier

Entre les courtes journées, la prise de poids de décembre et les factures de Noël à payer, je trouve que janvier est le mois le plus difficile de l'année.

Je n'ai aucun contrôle sur le nombre d'heures d'ensoleillement durant l'année – cela relève du divin et de l'astrophysique –, mais si j'échoue à respecter mon budget ou ma diète chaque Noël, je ne peux m'en prendre qu'à moi.

Voici comment j'ai découvert ce que le mois de janvier avait à offrir.

Janvier, c'est l'occasion de réfléchir à l'année écoulée – tant au positif qu'au négatif – et de s'engager à reproduire le positif tout en corrigeant ses faiblesses, ce qu'on appelle souvent les résolutions du Nouvel An.

Parfois, les engagements sont nouveaux, comme lorsque je me suis promis de cesser de fumer ou de commencer à pratiquer une activité avec mon enfant.

Et parfois, on réitère ses engagements des années passées.

Par exemple, comme j'avais pris beaucoup de poids après avoir eu la COVID, l'an dernier, j'ai décidé de perdre 105 livres. Je visais une perte de 2 livres par semaine.

J'ai atteint la moitié de mon objectif initial.

J'ai aussi appris, par l'entremise de mon médecin clinicien, qu'une perte de poids de 100 livres était excessive pour quelqu'un de ma carrure, et qu'il était plus sain pour moi de perdre entre 70 et 80 livres.

Par conséquent, ma résolution de cette année est de progresser vers l'objectif recommandé par mon médecin. Je suis toujours en surpoids, mais physiquement, je me sens mieux et en meilleure santé qu'en janvier dernier.

Ce qui m'amène à une autre grande leçon au sujet des résolutions du mois de janvier et des changements possibles : il est plus important de progresser que d'atteindre un objectif précis du premier coup.

Il est aussi important de réexaminer ses résolutions de l'année précédente pour déterminer si elles sont toujours réalistes ou si elles doivent être ajustées en fonction de la sagesse et de l'expérience acquises au cours de l'année écoulée.

Technical Solutions Component Solutions Flight Solutions

voyageur
AVIATION

Learn more at voyav.com



RCAF Trivia Fun for the Whole Section

Jeu-questionnaire sur l'ARC pour toute la section

Answers from the November issue:

The thirteen question is ... The name "Hornell Heights" is named after David Hornell, WWII Canso pilot, who was given what award posthumously?

Answer:

d. Victoria Cross

The fourteenth question is ... There are 39 RCAF squadrons that have a battle honour for participating in what major event in 1944?

Answer:

b. D-Day

In commemoration of the RCAF Centennial celebrated throughout 2024, Bethany Aitchison, Curator for the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence, has selected a few RCAF trivia questions which will run in The Shield/Le Bouclier until the December 2024 issue, starting in

the May issue. Answers will be provided the following 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?

a. Duxford
b. Queenston
c. Ayrd. Sterling

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

a. Bomber
b. Fighter
c. Photo Recon
d. Training

Look for the answers in the February issue of The Shield/Le Bouclier. Play together as a section and have fun!

Réponses du numéro de novembre :

La treizième question est... Le nom

« Hornell Heights » a été donné en l'honneur de David Hornell, pilote du Canso pendant la Seconde Guerre mondiale, qui a reçu quelle récompense à titre posthume?

Réponse :

d. Croix de Victoria

La quatorzième question est... Quel est l'événement majeur de 1944 qui a valu à 39 escadrons de l'ARC un honneur de guerre pour leur participation?

Réponse :

b. Jour J

En commémoration du centenaire de l'ARC célébré tout au long de 2024, Bethany Aitchison, conservatrice du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes, a sélectionné quelques questions-anecdotes de l'ARC qui seront publiées dans The Shield/Le Bouclier jusqu'au numéro de décembre 2024, à partir du numéro de mai.

Les réponses seront fournies dans le

numéro suivant.

La quinzième question est... La 22e Escadre a été mise sur pied en 1944 dans quelle ville du Royaume-Uni dont le nom est lié à la 22e Escadre actuelle?

a. Duxford
b. Queenstown
c. Ayr
d. Stirling

La seizième question est... Quel rôle le 6e Groupe de l'ARC a-t-il joué pendant la Seconde Guerre mondiale?

a. Bombardiers
b. Chasseurs
c. Reconnaissance photographique
d. Instruction

Trouvez les réponses dans le numéro de février de The Shield/Le Bouclier. Jouez ensemble en tant que section et amusez-vous!

A Lifetime of Service

Article by: Captain Leah Pierce,
Public Affairs

While I write this article about Captain Phyllis Rita Beatrice Patry, MMM, CD (Retired), I remind myself to make sure to drop off a birthday card to her as she will be celebrating her 93rd birthday on Tuesday, September 19, 2023. In many ways, the timing is very fitting, as this article is about Rita's life, specifically, her lifetime of service.

Rita's service to her country was ingrained in her from an early age, "My father was ex Army, and my twin brother was in the Army as a Padre for 25 years." She explained that she wanted to join the Royal Canadian Mounted Police, however, at that time they were not accepting women, so she joined the RCAF instead.

There is a date we all remember - when we joined the Canadian Armed Forces (CAF). Rita joined the Royal Canadian Air Force (RCAF) on February 16, 1952, at the age of 22, at the height of the Cold War. This was a time when there were two Germanys, East, and West. Known for her attention to detail, Rita joined as a Safety Systems Technician. Essentially, her role was to ensure the safety of the aircrew. In fact, Rita was one of the best parachute packers in the RCAF with 14 lives saved!

Three years after joining the RCAF, Rita married Art Patry, a Military Cook who, when they were posted to North Bay, he ran the Officer's Mess and Junior Ranks Mess, retired as a Chief Warrant Officer with the Algonquin Regiment, and he passed away in 1987.

Serving in the RCAF for 30 years, and retiring as a Warrant Officer, Rita was posted to RCAF Station Claresholm, Alberta, St-Jean, Québec to instruct recruits, RCAF Station Bagotville, Québec, RCAF Station Portage La Prairie,

Manitoba, RCAF Station Gimli, Manitoba, RCAF Station Cold Lake, Alberta to work on the CF 104 course, RCAF Station, 3 Wing Zweibrücken, West Germany, Baden Solingen, West Germany, and finally to CFB North Bay.

Rita, however, was not done serving her country. She joined the 204 Royal Canadian Army Cadet Corps as a Second Lieutenant with the Cadet Instructor Cadre (CIC) Officer in October 1988, specifically as the Supply Officer, Adventure Training Officer, Acting Commanding Officer for a short time, and "Grandmother" to the cadets in the corps. Rita retired completely from the CAF as a Captain in 1991.

When asked what the most memorable part of her time in the CAF was, Rita does not hesitate, "14 lives saved!". Then, she quietly, and proudly retrieves 14 aged recipe cards and looks at them with a great deal of emotion. These are not just pieces of paper; these cards represent lives lived because of her attention to detail. Each card has the names and ranks of those she saved, the shoot numbers and mechanism numbers too. She holds onto them dearly, not wanting to let them go, feeling an incredible sense of responsibility and pride in a job well done. It was this exceptional service and performance of duty that garnered Rita the Member of the Order of Military Merit. The paperwork was submitted by an Army Colonel in Lahr, West Germany, and three years later while serving at CFB North Bay, she received her well-earned medal from the late Governor General Jules Léger in 1976. Rita also shares a story that many of the men she saved still reach out to her to wish her a happy holiday, for instance. Then, in her true organized fashion, Rita pulls out an email from Lieutenant-Commander Larry O'Brien (Retired). He was thinking about her over the holidays on Boxing Day, December 26, 2020, during the height of the COVID-19 pandemic, and wanted to thank her, once again, for her "excellent skill and diligence

as a Safety Systems Technician." The retired member of the Royal Canadian Navy goes on to explain, "Maj Bill Bain and I would very likely not have survived our ejection from A/C 663 ... I am referring of course to that fateful day on the 7th of October, 1970 when Bill and I were forced to depart CF-104D 663 under duress due to the failure of the throttle cable which parted causing the engine to flameout." It was the "superbly packed parachutes" packed by Rita that saved these men's lives.

Not only did Rita serve her country as a member of the RCAF and CIC, but she also served her community. She is a member of the Order of the Eastern Star, a member of the Royal Canadian Legion Branch 23, and most people at 22 Wing know Rita as the perennial President of 422 (Nipissing) Wing, Royal Canadian Air Force Association (RCAFA). Rita has also volunteered countless hours supporting the Heart and Stroke Foundation, Canadian Cancer Society, Canadian Diabetes Association, and the Kidney Foundation. It is this drive to serve that awarded Rita the Order of Excellence Medal from the RCAFA, and both the Queen Elizabeth II Golden Jubilee Medal in 2002, and Queen Elizabeth II Diamond Jubilee Medal in 2012.

When you take the time to get to know Rita, and it is highly recommended that you do, you will notice right away that this once avid curler and gardener is a very organized, professional individual who puts the needs of others ahead of herself. A lifetime of service and a lifetime well served. **Thank you, Rita!**

Note from Editor: This article originally appeared in the October 2023 issue of The Shield/Le Bouclier at http://rcaf.mil.ca/assets/RCAF_Intranet/docs/en/22-wing/the-shield/theshield-2023-10.pdf

Une vie au service des autres

Article par : Capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

Comme je m'apprête à rédiger cet article sur la capitaine (à la retraite) Phyllis Rita Beatrice Patry, MMM, CD, je me rappelle que je dois lui remettre une carte de souhaits, car elle célébrera son 93^e anniversaire le mardi 19 septembre 2023. À bien des égards, le moment est très bien choisi : cet article porte sur la vie de Rita, plus précisément sur ses longs états de service.

Le service militaire a toujours fait partie de la vie de Rita : « Mon père était un ancien membre de l'Armée, et mon frère jumeau a été aumônier dans l'Armée pendant 25 ans ». Elle explique qu'elle voulait se joindre à la Gendarmerie royale du Canada, toutefois, comme les femmes n'y étaient pas admises à cette époque, elle s'est plutôt enrôlée dans l'ARC.

C'est une date qu'on n'oublie jamais – le jour où on s'enrôle dans les Forces armées canadiennes (FAC). Rita s'engage dans l'Aviation royale canadienne (ARC) le 16 février 1952, à l'âge de 22 ans, au plus fort de la Guerre froide. L'Allemagne était alors divisée en deux États : l'Est et l'Ouest. Reconnue pour son souci du détail, Rita s'engage comme technicienne en systèmes de sécurité. Essentiellement, son rôle était d'assurer la sécurité du personnel navigant. En fait, Rita était l'une des meilleures plieuses de parachutes de l'ARC; ses parachutes ont sauvé 14 vies!

Trois ans après s'être jointe à l'ARC, Rita épouse Art Patry, un cuisinier militaire qui, lorsqu'ils sont affectés à North Bay, dirige le mess des officiers et le mess des caporaux et des soldats, prend sa retraite en tant qu'adjudant-chef du 26^e Bataillon des services. Il est décédé en 1987.

Rita sert dans l'ARC pendant 30 ans avant de prendre sa retraite à titre d'adjudante. Au cours de sa carrière, elle est affectée à la station ARC Claresholm, en Alberta, à St-Jean, au Québec, pour donner des instructions aux recrues, à la station ARC Bagotville, au Québec, à la station ARC Portage La Prairie, au Manitoba, à la station ARC Gimli, au Manitoba, à la station ARC Cold Lake, en Alberta pour travailler au cours CF 104, à la station ARC, 3^e Escadre Zweibrücken, en Allemagne de l'Ouest, à Baden Solingen, en Allemagne de l'Ouest et, enfin, à la BFC North Bay.

Rita n'a toutefois pas fini de servir son pays. Elle se joint au Corps de Cadets royaux de l'Armée canadienne 204 Algonquin à titre de sous-lieutenante au sein du Cadre des instructeurs de cadets (CIC) en octobre 1988, plus précisément au poste d'officière d'approvisionnement, d'officière responsable de la formation par l'aventure, de commandante par intérim pendant une courte période et de « grand-mère » auprès des cadets du corps. Rita prend officiellement sa retraite des FAC à titre de capitaine en 2019.

Lorsqu'on lui demande quel a été le moment le plus mémorable de sa carrière dans les FAC, Rita répond : « 14 vies sauvées! ». Ensuite, discrètement, et avec fierté, elle va chercher 14 petites fiches usées et les regarde avec beaucoup d'émotion. Ce ne sont pas que des bouts de papier; ces fiches représentent les vies sauvées grâce à son souci du détail. Chaque fiche porte le nom et le grade des personnes qu'elle a sauvées, le numéro du parachute et le numéro du mécanisme aussi. Elle les garde précieusement, déterminée à ne pas s'en départir, confortée par le sentiment de responsabilité et la fierté de ce qu'elle a accompli. C'est ce service exceptionnel et l'exercice de ces fonctions qui ont valu à Rita le titre de membre de l'Ordre du mérite

militaire. La demande a été demandée par un colonel de l'Armée de terre à Lahr, en Allemagne de l'Ouest, et trois ans plus tard, pendant qu'elle servait à la BFC North Bay, elle a reçu sa médaille bien méritée du regretté gouverneur général Jules Léger, en 1976. Rita raconte aussi que de nombreux hommes qu'elle a sauvés continuent de communiquer avec elle pour lui souhaiter de joyeuses Fêtes, par exemple. Puis, Rita, témoignant de son grand sens de l'organisation, présente un courriel du capitaine de corvette (à la retraite) Larry O'Brien. Il avait eu une pensée pour elle le lendemain de Noël, soit le 26 décembre 2020, au plus fort de la pandémie de COVID-19, et tenait à la remercier, une fois de plus, pour « ses excellentes compétences et sa diligence en tant que technicienne en systèmes de sécurité ». Le membre à la retraite de la Marine royale canadienne poursuit : « le Maj Bill Bain et moi n'aurions probablement pas survécu à l'éjection de l'aéronef 663... Je parle bien sûr de cette journée fatidique du 7 octobre 1970 où Bill et moi avons été contraints de sortir du CF-104D 663 en raison de la défaillance du câble de manettes qui s'était séparé et avait ainsi causé l'extinction du moteur ». Ce sont les « parachutes parfaitement pliés » par Rita qui ont sauvé la vie de ces hommes.

Non seulement Rita a-t-elle servi son pays comme membre de l'ARC et du CIC, mais elle a aussi servi sa collectivité.

Elle est membre du Order of the Eastern Star, membre de la filiale 23 de la Légion royale canadienne, et la plupart du personnel de la 22^e Escadre connaît Rita comme présidente pérenne de la 422 (Nipissing) Wing, Association de l'Aviation royale canadienne (AARC). Rita a aussi consacré d'innombrables heures de bénévolat à l'appui de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, de la Société canadienne du cancer, de l'Association canadienne du diabète et de la Fondation canadienne du rein. C'est cette volonté de servir qui a valu à Rita la médaille de l'Ordre d'excellence de l'AARC, la Médaille du jubilé d'or de la Reine Elizabeth II en 2002 ainsi que la Médaille du jubilé de diamant de la reine Elizabeth II en 2012.

Lorsque vous prendrez le temps d'apprendre à connaître Rita, et je vous recommande fortement de le faire, vous allez vite remarquer que cette ancienne adepte de curling et de jardinage est une personne très organisée et professionnelle qui fait passer les besoins des autres avant ses intérêts personnels. Une vie bien remplie, au service d'autrui. Merci, Rita!

Note de l'éditeur : Cet article a été initialement publié dans le numéro d'octobre 2023 de The Shield/Le Bouclier à http://rcaf.mil.ca/assets/RCAF_Intranet/docs/en/22-wing/the-shield/theshield-2023-10.pdf

Captain (Ret'd) Rita Patry, MMM, CD age 94 was presented with the King Charles III's Coronation Medal by 22 Wing Commander Colonel J.R. Oldford CD at her home on November 29th, 2024. This award was presented to Rita Patry, 422 (Nipissing) Wing Royal Canadian Air Force Association (RCAFA) Past President, for her long service and good conduct as a volunteer and member of the RCAF Association. Colonel Oldford congratulated Mrs. Patry for having distinguished herself from other members and individuals in her field and the RCAF Association along with all members offered sincere congratulations for a well-deserved recognition of her service to the RCAF over many years. Mrs. Patry will wear this King Charles III's Coronation Medal with great honour and pride in the service of His Majesty King Charles III.

Photo credit: 422 Royal Canadian Air Force Association

La capitaine (à la retraite) Rita Patry, MMM, CD, 94 ans, a reçu la médaille du couronnement du roi Charles III par le colonel J.R. Oldford CD à son domicile le 29 novembre 2024. Ce prix a été remis à Rita Patry, ancienne présidente de l'escadre 422 (Nipissing) de l'Association de l'Aviation royale canadienne (ARAC), pour ses longs états de service et sa bonne conduite en tant que bénévole et membre de l'Association de l'ARC. Le colonel Oldford a félicité M^{me} Patry pour s'être distinguée parmi les autres membres et personnes dans son domaine ainsi qu'à l'Association de l'ARC. Tous les membres ont également offert leurs sincères félicitations pour cette reconnaissance bien méritée de son service dans l'ARC pendant de nombreuses années. M^{me} Patry portera la Médaille du couronnement du roi Charles III avec grand honneur et fierté au service de Sa Majesté.

Photo gracieuseté de : Escadre 422 de l'Association de l'Aviation royale canadienne (ARC)



Honours & Awards Ceremony / Cérémonie des distinctions et récompenses

On Friday, November 29, 2024, Colonel Joe Oldford (left), 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel, Wing Chief, held an Honours & Awards ceremony in the Blue Room to recognize the deserving members of 22 Wing in front of family and the Defence Team.

Photo: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician.

The King Charles III's Coronation Medal is a tangible way for Canada to acknowledge his majesty as head of our armed forces. The CAF was allocated 4000 medals which means approximately 3.9 percent of CAF members will be recognized on this occasion. The criteria for selections were based on merit, candidates deserving of this medal shall in every way be an example for their peers and a pride to their unit.

Le vendredi 29 novembre 2024, le colonel Joe Oldford (à

gauche), commandant de la 22e Escadre, et l'adjudant-chef Didier Pignatel, chef d'escadre, ont organisé une cérémonie de remise de distinctions honorifiques au salon bleu pour récompenser les membres méritants de la 22e Escadre en présence de leur famille et de l'Équipe de la Défense.

Mention de source : Caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie.

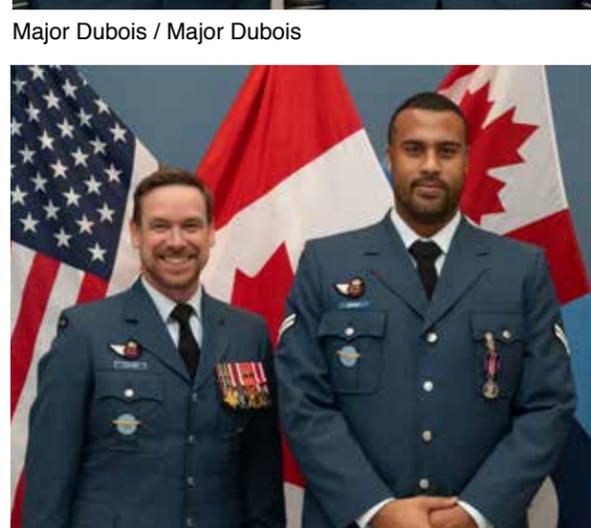
La Médaille du couronnement du roi Charles III est un moyen tangible pour le Canada de rendre hommage à Sa Majesté à la tête de nos forces armées. Les FAC se sont vu attribuer 4 000 médailles, ce qui signifie qu'environ 3,9 pour cent des membres des FAC seront reconnus à cette occasion. Les critères de sélection sont fondés sur le mérite; les candidats dignes de cette médaille doivent sous tous les aspects être un exemple pour leurs pairs et une source de fierté pour leur unité.



Captain Pierce / Capitaine Pierce



Major Bilodeau / Major Bilodeau



Major Dubois / Major Dubois



Warrant Officer Jaworski / Adjudant Jaworski



Corporal Lord / Caporal Lord



Corporal Brown / Caporal Brown



Warrant Officer O'Brien / Adjudant O'Brien



Sergeant Taillon / Sergent Taillon



Corporal Tessier / Caporal Tessier



Corporal Villeneuve / Caporal Villeneuve



Lieutenant-Colonel Verran / Lieutenant-colonel Verran



Sergeant Taillon presented with the Canadian Forces Decoration, third clasp / Le sergent Taillon a reçu sa troisième agrafe de la Décoration des Forces canadiennes



Warrant Officer Kelly presented with the Canadian Forces Decoration, first clasp / L'adjudant Kelly a reçu sa première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes



Warrant Officer Glaser-Hille presented with the Canadian Forces Decoration, first clasp / L'adjudant Glaser-Hille a reçu sa première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes



Master Corporal Mulligan presented with the Canadian Forces Decoration, first clasp / Le caporal-chef Mulligan a reçu sa première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes



Major Ouellet presented with the Vice Chief of the Defence Staff Commendation / Le major Ouellet a reçu la Mention élogieuse du vice-chef d'état-major de la Défense



Captain Djoric presented with their Commissioning Scroll / Le capitaine Djoric reçoit son parchemin de commission



Lieutenant-Colonel Sloan-Keats presented with the CAF Platinum Physical Fitness Award / Le lieutenant-colonel Sloan-Keats reçoit le certificat d'excellence en aptitude physique des FAC



On Thursday, December 5, 2024, the latest Air Battle Manager Course graduated from 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron. Photo credit: Corporal Julianna Bullfrog-Wabanonik.

Le jeudi 5 décembre 2024, les plus récents stagiaires du cours de gestionnaire de combat aérien ont obtenu leur diplôme, décerné par le 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale). Photo : caporale Julianna Bullfrog-Wabanonik



On Friday, November 22, 2024, Major Joseph Oromo (left), Communications and Information Services Officer, and Warrant Officer Andre Dubien (right), Acting Squadron Warrant Officer, promoted Zachary Halliday to the rank of Aviator Trained. Photo submitted.

Le vendredi 22 novembre 2024, le major Joseph Oromo (à gauche), officier des services de communication et d'information, et l'adjudant André Dubien (à droite), adjudant d'escadron par intérim, ont promu Zachary Halliday au grade d'aviateur (formé). Photo offerte.

City of North Bay Turns 100

According to the City of North Bay's website at <https://northbay.ca/our-community/festivals-events/100th-anniversary/> 2025 will mark a very important milestone for the Blue Sky Region as it celebrates its centennial.

North Bay officially became a city on April 14, 1925. 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay has one of the fourteen official centennial flags which will be flown at the Welcome Wall in 2025 by Airport Road and Stanmore Drive. This will underline the

long-standing and strong relationship the base has with its host community, the City of North Bay.

A city centennial is a significant milestone that offers a unique opportunity for reflection, celebration, and planning for the future. 2025 will be the perfect opportunity to highlight the history of North Bay, and to pass that information on to future generations. Along with learning about the city's history, this will help build a stronger sense of community

identity among residents, some who are new to the area or to Canada. Last, taking the time to recognize the value of North Bay and all it has to offer 100 years later, is crucial to embracing its future.

You are encouraged to check out the list of centennial celebration events at <https://northbay.ca/our-community/festivals-events/100th-anniversary/centennial-celebration-events/>



Centenaire de la ville de North Bay

Selon le site Web de la ville de North Bay au <https://northbay.ca/our-community/festivals-events/100th-anniversary/> (en anglais seulement), la région du ciel bleu soulignera ses cent ans en 2025, un jalon très important.

North Bay est devenue officiellement une ville le 14 avril 1925. La 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay possède

l'un des quatorze drapeaux officiels du centenaire qui flotteront sur le mur d'accueil en 2025, à l'angle du chemin Airport et de la promenade Stanmore. Cela soulignera la relation solide et de longue date que la base entretient avec la ville de North Bay, sa collectivité d'accueil.

Le centenaire d'une ville est un jalon important et une occasion unique de

réfléchir, de célébrer et de planifier l'avenir. L'année 2025 sera l'occasion idéale de souligner l'histoire de North Bay et de transmettre ce savoir aux générations futures. Outre faire connaître l'histoire de la ville, cette initiative contribuera à renforcer le sentiment d'appartenance à la collectivité chez les résidents, dont certains viennent d'arriver dans la région ou au Canada. Enfin, il est essentiel de prendre le temps

de reconnaître la valeur de North Bay et tout ce qu'elle a à offrir 100 ans plus tard afin d'accueillir son avenir.

Nous vous invitons à consulter la liste des événements organisés à l'occasion du centenaire sur le site <https://northbay.ca/our-community/festivals-events/100th-anniversary/centennial-celebration-events/> (en anglais seulement)