



22 Wing North Bay Celebrates New Honorary Colonels

Article by: Captain Mark Emmerson, Public Affairs

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

In a poignant display of tradition and continuity, February 1, 2024, witnessed the transition of leadership as two honorary colonels (HCol) assumed their roles within 22 Wing / Canadian Forces Base (CFB) North Bay.

51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron:

The esteemed new HCol Tracie Marsh has taken the helm, succeeding the outgoing HCol Jake Lacourse in a ceremony presided over by 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron commander, Major Angela Hudson.

22 Wing / (CFB) North Bay:

HCol Scott Tod has assumed the role from HCol Peter Chirico, with the ceremony under the distinguished leadership of Colonel (Col) Richard Jolette, 22 Wing and Canadian Air Defence Sector Commander.

“As we bid farewell to Honorary Colonels Jake Lacourse and Peter Chirico, I extend my deepest gratitude for their exemplary service and unwavering dedication. Their profound impact on 22 Wing and the Canadian Air Defence Sector is immeasurable, and their commitment to excellence sets a standard for us all. We thank them for their tireless efforts and wish them continued success in their future endeavors.

Simultaneously, we warmly welcome Honorary Colonels Tracie Marsh and Scott Tod, who bring a fresh perspective and a wealth of experience to their respective roles. Their willingness to serve is a testament to the strength of our community, and I look forward to witnessing their positive influence as integral members of the 22 Wing and CFB North Bay family,” Col Jolette.

These ceremonies represent a pivotal moment, underscoring the unwavering commitment and dedication of these honorary colonels to the 22 Wing and CFB North Bay community. As essential members of the Royal Canadian Air Force (RCAF) family, Honorary Colonels play a crucial role in connecting tradition with progress. Whether they come from a background as former member of the Canadian Armed Forces or as distinguished Canadian citizens, people like Tracie Marsh and Scott Tod bring a rich tapestry of experiences, including recognition as prominent public and community figures.

This transition not only strengthens the RCAF's leadership but also reinforces the enduring bond between 22 Wing and the local North Bay community.

Honorary rank is “honorary and advisory,” and honorary rank does not confer authority or command function. Honoraries can provide continuity within the unit on matters of community events and activities, unit traditions etc. – of importance can be speaking to new recruits and young officers on unit history and traditions.

The Canadian tradition of honouring regional or local dignitaries with an honorary rank in the military goes back to 1857 although it was 1895 before the first honorary colonel was appointed. Being an honorary colonel has always been an honour, bestowed upon prominent members of the community for their influence; however, it also involved rallying civilians to enlist during times of war or emergency, and to clothe and even equip troops during times of peace.



The esteemed new HCol Tracie Marsh (centre) has taken the helm, succeeding the outgoing HCol Jake Lacourse (right) in a ceremony presided over by 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron commander, Major Angela Hudson (left).

La nouvelle et estimée Col H Tracie Marsh (centre) a pris les commandes, succédant au Col H sortant Jake Lacourse (droit) lors d'une cérémonie présidée par le commandant du 51e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (aérospatiale), le major Angela Hudson (gauche).



HCol Scott Tod (left) has assumed the role from HCol Peter Chirico (right), with the ceremony under the distinguished leadership of Colonel (Col) Richard Jolette, 22 Wing and Canadian Air Defence Sector Commander (centre).

Le Col H Scott Tod (gauche) a assumé le rôle du Col H Peter Chirico (droit), avec la cérémonie sous la direction distinguée du Colonel (Col) Richard Jolette, commandant de la 22e Escadre et du Secteur de la défense aérienne canadienne (centre).

Le 51e Escadron et la 22e Escadre accueillent de nouveaux colonels honoraires

Rédaction : capitaine Mark Emmerson, Affaires publiques

Photo : caporal-chef Jim Saunders, technicien en imagerie

Dans une démonstration poignante de tradition et de continuité, aujourd'hui a été témoin de la transition du leadership alors que deux colonels honoraires (Col H) ont assumé leurs rôles au sein de la 22e Escadre / Base des Forces canadiennes (BFC) North Bay.

51e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale):

La nouvelle et estimée Col H Tracie Marsh a pris les commandes, succédant au Col H sortant Jake Lacourse lors d'une cérémonie présidée par le commandant du 51e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (aérospatiale), le major Angela Hudson.

22e Escadre/BFC North Bay

Le Col H Scott Tod a assumé le rôle du Col H Peter Chirico, avec la cérémonie sous la direction distinguée du Colonel (Col) Richard Jolette, commandant de la 22e Escadre et du Secteur de la défense aérienne canadienne.

«En disant au revoir aux colonels honoraires Jake Lacourse et Peter Chirico, j'exprime ma gratitude la plus profonde pour

leur service exemplaire et leur dévouement inébranlable. Leur impact profond sur la 22e Escadre et le Secteur de la défense aérienne canadienne est incommensurable, et leur engagement envers l'excellence établit une norme pour nous tous. Nous les remercions pour leurs efforts inlassables et leur souhaitons un succès continu dans leurs projets futurs.

Simultanément, nous accueillons chaleureusement les colonels honoraires Tracie Marsh et Scott Tod, qui apportent une perspective nouvelle et une richesse d'expérience à leurs rôles respectifs. Leur volonté de servir est un témoignage de la force de notre communauté, et j'ai hâte de voir leur influence positive en tant que membres intégraux de la famille de la 22e Escadre et de la BFC North Bay,» Col Jolette.

Ces cérémonies représentent un moment crucial, soulignant l'engagement inébranlable et la dévotion de ces colonels honoraires envers la communauté de la 22e Escadre et de la BFC North Bay. En tant que membres essentiels de la famille de l'Aviation royale canadienne (ARC), les colonels honoraires jouent un rôle crucial en connectant la tradition au progrès. Qu'ils viennent d'un passé en tant qu'ancien membre des Forces armées canadiennes ou en tant que citoyens canadiens distingués, des personnes comme Tracie Marsh et Scott

Tod apportent une riche diversité d'expériences, y compris une reconnaissance en tant que figures publiques et communautaires éminentes.

Cette transition renforce non seulement le leadership de l'ARC, mais consolide également le lien indéfectible entre la 22e Escadre et la communauté locale de North Bay.

Le grade honorifique est «honoraire et consultatif», et le grade honorifique ne confère pas d'autorité ou de fonction de commandement. Les honoraires peuvent assurer la continuité au sein de l'unité en ce qui concerne les événements et les activités communautaires, les traditions de l'unité, etc. – l'importance peut résider dans le fait de parler aux nouveaux recrues et aux jeunes officiers de l'histoire et des traditions de l'unité.

La tradition canadienne d'honorer des dignitaires régionaux ou locaux par un grade honorifique dans l'armée remonte à 1857, bien que ce ne soit qu'en 1895 que le premier colonel honoraire ait été nommé. Être colonel honoraire a toujours été un honneur, décerné à des membres éminents de la communauté pour leur influence ; cependant, cela impliquait également de mobiliser les civils pour s'enrôler en temps de guerre ou d'urgence, et de vêtir et même d'équiper les troupes en temps de paix.

Commander's Corner / Le mot du commandant



Honorary Colonel Emeritus Jake Lacourse, 51 AC&W (OT) Sqn Honorary Colonel

Reflections as Honorary Colonel

Friends: life is nothing without them. Over the past 6 years, as the 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron Honorary Colonel (51 AC&W(OT) Sqn HCol), I can say that the many people in the Canadian Armed Forces that I have met, are now my friends. As I look back on my appointment, I am still amazed by the work this team does. It is work that most citizens do not know about, and do not understand.

I remember in late 2016, when HCol Tom Hedican, asked me if I would be interested in meeting with him to discuss the potential of becoming an honorary colonel. I'm sure my heart jumped into my throat! I was truly humbled; especially considering the high caliber individuals that came before me. As soon as I got off the phone, I started to think about what an amazing opportunity being an honorary colonel could be. Tom, Master Warrant Officer (MWO) Rice, Major Shawn Guilbault (then Squadron MWO and commanding officer for 51 AC&W (OT) Sqn), and I conversed for a good hour or so. We decided that my name would stand for the appointment. The paperwork that followed was extensive, to say the least, and I do not have enough room in this article to get into that...ha ha.

As civilians, we often take for granted the ways you defend our country, and consequently, earn us our freedoms. We see you at the grocery store; we see you getting gas. Sometimes, we say, "Thank you for your service." Often, we tell ourselves the "thank you" is genuine, but how often do these words roll off the tongue without a thought as to what "service" really means.

For me, I have come to understand that service means days, weeks, or months away from your loved ones. It means postings across the nation and abroad. It means having families develop a resiliency that is rarely seen outside the military. It means training for all possibilities, in both peace time, and during conflict. For some, it means making the

ultimate sacrifice.

Serving as an honorary colonel has been the one tangible way that lets me feel as though I can say thank you, and sincerely, and honestly mean it. Thank you to all the serving members of 22 Wing, to their families, to the North Bay Military Family Resource Centre, and to the many civilians who support their efforts.

For those of you who know me, I am a "get it done" kind of guy. You folks "get it done," 24-hours a day, 7-days a week, 365-days a year (or 366).

Even though I am now out of the role, I won't let myself stray too far. Moving forward, there will still be Armed Forces Days to plan, military appreciation hockey games to support, and advice to give to whoever will listen.

In closing, my friends, please accept my most heartfelt thanks for giving me the privilege of serving you. Be well and be tenacious in your purpose.

Jake

Réflexions à titre de colonel honoraire

Les amis : que serait la vie sans eux? Je peux affirmer que je considère comme des amis les nombreuses personnes que j'ai côtoyées au sein des Forces armées canadiennes au cours des six dernières années en tant que colonel honoraire du 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) [Colh Ere 51 EEOCAA]. Depuis mon entrée en poste, je demeure toujours émerveillé par le travail de cette équipe. C'est un travail que la plupart des citoyens ne connaissent pas et ne comprennent pas.

À la fin de l'année 2016, le colonel honoraire Tom Hedican m'a téléphoné pour m'offrir de le rencontrer en vue de discuter du poste de colonel honoraire. Disons que l'excitation était certainement à son comble! J'ai vraiment été flatté de la proposition, surtout compte tenu des personnes de haut calibre qui m'ont précédé. Après l'appel, je me suis tout de suite mis à réfléchir à la possibilité extraordinaire qu'on m'offrait. J'en ai discuté pendant environ une heure avec l'adjudant-maître Tom Rice et le major Shawn Guilbault

(alors adjudant-maître et commandant du 51 EEOCA). Nous avons établi que je serais candidat à ce poste. Les formalités administratives qui ont suivi ont été nombreuses, c'est le moins qu'on puisse dire. Il serait vraiment trop long de vous les décrire en ces lignes!

En tant que civils, nous tenons souvent pour acquis la façon dont vous défendez notre pays et, de même coup, protégez nos libertés. Nous vous croisons à l'épicerie, à la pompe à essence... Parfois, nous vous remercions pour votre service. Oui, ces paroles sont sincères, mais à quel point comprenons-nous totalement ce que représente le « service »?

Au fil du temps, j'en suis venu à voir la chose comme des jours, des semaines ou des mois passés loin de ses proches. Le service suppose des affectations partout au pays et à l'étranger. Il façonne des familles affichant une résilience qui se voit rarement à l'extérieur des forces armées. Le service suppose un entraînement pour parer à toutes les éventualités, tant en temps de paix qu'en temps de conflit. Pour certains, cela signifie même faire l'ultime sacrifice.

Le fait de servir en tant que colonel honoraire s'est avéré la seule vraie façon pour moi de vous remercier concrètement. Merci à tous les membres actifs de la 22^e Escadre, à leurs familles, au Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay et aux nombreux civils qui soutiennent leurs efforts.

Ceux d'entre vous qui me connaissent savent que je suis un homme d'action. Et, justement, vous « faites le travail », 24 heures par jour, 7 jours par semaine, 365 ou 366!) jours par année.

Même si je n'assume plus ces fonctions, je resterai près de vous. Pour moi, il y aura encore la Journée des Forces armées à planifier, des parties de hockey de reconnaissance envers les militaires à soutenir et des conseils à donner à qui veut bien entendre.

En terminant, mes amis, je vous remercie du fond du cœur de m'avoir accordé le privilège de vous servir. Portez-vous bien et gardez le cap!

Jake

A Piece of Proud RCAF History at the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence

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

Photo by: 22 Wing Imagery

Winston Churchill said of the Battle of Britain, "Never was so much owed by so many, to so few". Those 'few' were members of the Royal Air Force and other allied nations battling the German Luftwaffe in the skies over Britain. Few pilots took part in this historic battle, and fewer still were Canadian.

Squadron Leader Ernest McNab, of Saskatoon, Saskatchewan, was the Commanding Officer of Canada's first fighter squadron, No. 1 Squadron (later renamed 401 Squadron) when it was sent overseas to fly in defence of Britain. His first success was during a flight with other experienced Royal Air Force pilots to give him battle experience prior to leading his own Squadron into combat. On August 15, 1940, he successfully downed a German Dornier bomber, and became the first member of the

RCAF to destroy a German aircraft.

No. 1 Squadron flew Canadian-made Hurricanes and destroyed at least 23 enemy aircraft by mid-October, including four by McNab. For this and his leadership, he was awarded the Distinguished Flying Cross – the first ever awarded to a member of the Royal Canadian Air Force.

Although there is some debate about the exact number of Canadians that flew in the Battle of Britain, the number is little over

100. Canada's role in the Battle of Britain, although not large, reflects a national commitment to collective defence in the face of unwanted aggression. No. 1 Squadron, a small combat force deployed to fight with the best against the best, is the first of many examples of Canadian air power in action.

Editor's Note: Stay tuned for more details about the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence's March Break Programming at <https://www.aerospacedefence.ca/>

Un morceau d'histoire glorieuse de l'ARC au Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes

Article rédigé par Bethany Aitchison, conservatrice du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes

Les photos sont une gracieuseté de la Section de l'imagerie de la 22e Escadre

Lors de la bataille d'Angleterre, Winston Churchill a déclaré ce qui suit : « Jamais une dette n'aura-t-elle été si grande à l'endroit d'un si petit nombre ». Ce « petit nombre » était constitué de militaires de la Royal Air Force et d'autres pays alliés qui ont combattu l'aviation allemande (Luftwaffe) dans les cieux britanniques. Un nombre restreint de pilotes ont participé à cette bataille historique et quelques-uns d'entre eux étaient canadiens.

Le commandant d'aviation Ernest McNab, de Saskatoon (Saskatchewan) a été le commandant du premier escadron de chasse de l'Aviation royale canadienne, le 1er Escadron (renommé plus tard le

400e Escadron) lors du déploiement de ce dernier à l'étranger pour aller défendre l'Angleterre. Son premier succès a lieu lors d'un vol avec d'autres pilotes expérimentés de la Royal Air Force qui avait pour objectif de lui donner de l'expérience de combat avant qu'il dirige son propre escadron au combat. Le 15 août 1940, il abat un bombardier allemand Dornier, il devient alors le premier militaire de l'Aviation royale canadienne (ARC) à abattre un avion allemand.

Les membres du 1er Escadron de l'ARC pilotaient des avions Hurricane produits au Canada et, à la mi-octobre 1940, ils avaient abattu 23 avions ennemis, dont quatre par McNab. Pour cet exploit, et pour son rôle de leadership, le commandant McNab a reçu la Croix du service distingué dans l'Aviation, la toute première qui a été remise à un membre de l'ARC.

Malgré le débat quant au nombre exact, on estime qu'un peu plus d'une centaine de Canadiens ont participé à la bataille d'Angleterre par la voie des airs. Bien que le rôle du Canada dans ladite bataille ne fut pas énorme, il illustre notre engagement national à la défense collective au moment de faire face aux agressions externes. Le 1er Escadron de l'ARC, cette petite force de combat déployée pour se joindre aux meilleurs pour lutter contre les meilleurs, est le premier exemple, parmi une panoplie, de la puissance de l'Aviation en action.

Note de la rédaction : Restez à l'affût pour connaître les détails des activités prévues pour la relâche de mars au Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes à <https://www.aerospacedefence.ca/?lang=fr>



The Shield ~ Le Bouclier

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

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

22 Wing/CFB North Bay Land Acknowledgement

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

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

Nous remercions également les communautés Anishinaabeg voisines, la Première Nation de Dokis et la Première Nation de Temagami. Nous 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.

Record-Breaking Year for Lakers Military Appreciation Hockey Games



Article submitted by: North Bay Military Family Resource Centre

Photo Credit: Master Corporal Jim Saunders, 22 Wing Imagery Technician/
Photo : corporal-chef Jim Saunders, Technicien d'imagerie de la 22e Escadre

The Nipissing University Lakers hosted their military appreciation night with women's and men's hockey games on Saturday, January 27th, 2024. For the women's team it was their second time hosting this game, and they started the evening off strong with a 2-1 overtime victory against the Brock Badgers. Next up the men's team was facing off against the TMU Bold for their 13th military appreciation game; they fought hard but ended

the game one goal short with a 4-3 loss.

The tradition of Lakers Military Appreciation Hockey games started with former Police Chief Paul Cook, when he was appointed as Honorary Colonel (HCol) of 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron in 2010. He partnered with Coach Mike McParland of the men's team from the beginning and in 2020 Coach Darren Turcotte joined the committee as well to include the women's team with the initiative. HCol (Emeritus) Cook has continued to lead the planning committee over the years, which was a great fit with his role as Chancellor for Nipissing University - now in its eighth and final year. His threefold goal with this event is to



raise awareness for the local military presence and mission, for the students and community to show their appreciation for military members and their families (who get sponsored tickets to attend the games at no cost), and to generate some small-scale fundraising revenue for the North Bay Military Family Resource Centre (MFRC) through a jersey auction.

These games have raised roughly \$32 000 in funds for the North Bay MFRC in the past, and this year was a record-breaking success of \$10,223.75 raised thanks to generous sponsorship and the incredible auction for the player jerseys. The jersey design commemorated the RCAF Centennial in 2024, and the Lakers received special permission

to use the RCAF 2024 logo since the auction proceeds are in support of local air force families. The "Chuck a Puck" fundraiser was also a lot of fun for the fans that night, and it was foam puck #22 that landed closest to centre ice - thrown by none other than our 22 Wing Commander, Colonel Richard Jollette. Of note, children from military families were included in the ceremonial start to each game: the women's puck drop was performed by Reese McKechnie and the men's puck drop by Nathan Jollette. Finally, a highlight for all was 7-year-old Reagan McKechnie scoring a goal in the intermission shootout. It's a great year for these military appreciation hockey games, and a fundraising record to beat for the future!

Une année record aux matchs de hockey de reconnaissance envers les militaires des Lakers

Article soumis par : Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, 22 Wing Imagery Technician/
Photo : corporal-chef Jim Saunders, Technicien d'imagerie de la 22e Escadre

Le samedi 27 janvier 2024, des parties de hockey féminin et masculin ont été disputées à l'occasion de la soirée de reconnaissance envers les militaires organisée par les Lakers de l'Université Nipissing. L'équipe féminine était pour la deuxième fois hôtesse du match. Elle a amorcé la soirée en prenant la mesure des Badgers de l'Université Brock (au score de 2 à 1 en prolongation). Ensuite, l'équipe masculine affrontait le Bold de la TMU, à l'occasion de son 13^e match de reconnaissance envers les militaires. Au terme d'un match âprement disputé, elle ont dû s'avouer vaincue, par la marque de 4 à 3.

La tradition des parties de hockey de reconnaissance envers les militaires des Lakers a été instaurée par l'ancien chef de police Paul Cook, lorsqu'il a été nommé colonel honoraire (Colh Ere) du 51^e Escadron

d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) (EEOCAA), en 2010. Au départ, il s'est associé à l'entraîneur Mike McParland de l'équipe masculine et, en 2020, l'entraîneur Darren Turcotte s'est joint au comité afin d'inclure l'équipe féminine à l'initiative. Le colonel honoraire Cook a continué de diriger le comité de planification au fil des ans, un mandat qui cadre parfaitement avec ses fonctions de chancelier à l'Université Nipissing, qu'il occupe aujourd'hui pour une huitième année et dernière année. L'événement poursuit un triple objectif : sensibiliser les gens quant à la présence et à la mission des forces armées locales, permettre aux étudiants et à la communauté de témoigner de leur reconnaissance envers les militaires et leurs familles (qui reçoivent gratuitement des billets pour assister aux matchs), et mener une petite collecte de fonds pour le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de North Bay par la vente aux enchères de maillots.

À ce jour, les matchs ont permis d'accumuler environ 32 000 \$ pour le CRFM de North

Bay et, cette année, nous avons amassé la somme record de 10 223,75 \$, grâce à une généreuse commandite et à l'incroyable vente aux enchères de maillots de joueurs. Le chandail porté par les joueurs commémore le centenaire de l'ARC en 2024. Les Lakers ont reçu la permission spéciale d'utiliser le logo de l'ARC 2024, puisque les recettes de la vente aux enchères sont destinées à soutenir les familles de membres de la force aérienne locale. Le concours caritatif du lancer de précision « Chuck a Puck » a aussi fait le grand plaisir des spectateurs ce soir-là. C'est

la rondelle en mousse n° 22 de nul autre que le commandant de la 22^e Escadre, le colonel Richard Jollette, qui s'est immobilisée le plus près du centre de la patinoire. Soulignons que des enfants de familles de militaires ont procédé à la mise en jeu officielle au début de chaque partie, soit Reese McKechnie au match féminin et Nathan Jollette au match masculin. Enfin, Reagan McKechnie, 7 ans, a marqué lors du concours de tirs de barrage tenu pendant l'entracte. L'événement de cette en aura été un marquante, qui a rehaussé la barre pour les années à venir!



Left to right: Lauren Breadner, Manager of Intercollegiate Sports, Tessa Clermont, North Bay MFRC Executive Director, Darren Turcotte, Women's Hockey Coach, Kiara Jefferies, Assistant Coach, Colonel Richard Jollette, 22 Wing Commander. Photo by: Master Corporal Kory Clermont

De gauche à droite : Lauren Breadner, gestionnaire des sports interuniversitaires; Tessa Clermont, directrice générale des CRFM de North Bay; Darren Turcotte, entraîneur de hockey féminin; Kiara Jefferies, entraîneuse adjointe; colonel Richard Jollette, commandant de la 22^e Escadre. Photo : Caporal-chef Kory Clermont



Thank you to the Battalion / Merci au bataillon

On Friday, February 2, 2024, Captain Leah Pierce (left), member of the 22 Wing North Bay Bell Let's Talk Day organizing committee, presented John McLellan, Senior Manager Marketing & Business Development for the North Bay Battalion Hockey Club, with a group picture of members of 22 Wing North Bay during the Bell Let's Talk Day flag raising ceremony held on January 24, 2024. This token of appreciation, signed by members of the organizing committee and Command Team members, thanked the Battalion for their generous donation of 50 toques to members of 22 Wing North Bay.

Photo credit: Joanne Stokaluk, Reception/ Customer Service, North Bay Battalion Hockey Club

Le vendredi 2 février 2024, la capitaine Leah Pierce (à gauche), membre du comité organisateur de la 22e Escadre North Bay de la Journée Bell Cause pour la cause, a présenté à John McLellan, gestionnaire principal du marketing et du développement des affaires du Club de hockey du Bataillon North Bay, une photo de groupe des membres de la 22e Escadre North Bay lors de la cérémonie de levée du drapeau de la Journée Bell Cause pour la cause qui a eu lieu le 24 janvier 2024. Cette marque de reconnaissance, signée par les membres du comité organisateur et les membres de l'équipe de commandement, vise à remercier le bataillon pour son généreux don de 50 toques aux membres de la 22e Escadre North Bay.

Photo : Joanne Stokaluk, réception et service à la clientèle, Club de hockey du Bataillon North Bay

Canadian Air Defence Sector introduces new cloud-based command-and-control system

January 26, 2024 - North Bay, Ont. - National Defence / Canadian Armed Forces

Photos by: Master Corporal Jim Saunders, 22 Wing Imagery NCM

NORAD's Canadian Air Defence Sector (CADS), located at 22 Wing/Canadian Forces Base (CFB) North Bay carried out a demonstration of a new cloud-based command and control (CBC2) software integrator. The event marked a pivotal milestone in the service's modernization of tactical command and control capabilities as part of the DAF BATTLE NETWORK's Advanced Battle Management System.

Lieutenant-General Eric Kenny, Commander of the Royal Canadian Air Force, along with Canadian and American senior military officers, attended the demonstration.

CBC2 incorporates a large number of tactically relevant data feeds as well as artificial intelligence and machine learning to enable decision makers to maintain detailed situational awareness of the environment. The platform uses this data to develop courses of action from which leaders can make higher quality and faster decisions that improve operational outcomes.

Lieutenant-General Kenny highlighted how much of an impact this system will have on the RCAF's modernization.

"To meet future defence and security challenges alongside our Allies, the RCAF must leverage innovative technologies like cloud-based command and control. These technologies represent significant capability increases in areas key to modern air and space forces. CBC2 incorporates state-of-the-art solutions to enhance NORAD's effectiveness and will revolutionize the way we operate."

Major-General Iain Huddleston, Commander of the Canadian NORAD Region, was also at the demonstration.

"This technological development will provide our operators with the latest tools to efficiently maintain detailed situational awareness of the battlespace and contribute to improving NORAD's rapid response to



Lieutenant-General Eric Kenny, Commander of the Royal Canadian Air Force, along with Canadian and American senior military officers, Natasha Kim Associate Deputy Minister of National Defence, and members of the 22 Wing and the combined Cloud-Based Command and Control team visited the operation floor at 22 Wing North Bay on January 25, 2024.

Le lieutenant-général Eric Kenny, commandant de l'Aviation royale canadienne, ainsi que des officiers militaires supérieurs canadiens et américains, la sous-ministre adjointe Natasha Kim sous-ministre déléguée de la Défense nationale, ainsi que des membres de la 22e Escadre et de l'équipe combinée de commandement et contrôle infonuagique, ont visité le centre des opérations à la 22e Escadre North Bay, le 25 janvier 2024.

potential threats. It's a technological leap we are all excited to see come online," said Major-General Huddleston.

Over the coming months, Canadian Air Defence Sector operators will be able to provide feedback through the USAF's agile software development methodology, which enables software developers to work with end users throughout the development process, in a collaborative approach encouraging adaptive planning, evolutionary development, continuous delivery and continual improvement.

As CBC2 transitions into its next phase of development, the operators will be able to provide feedback on the new technology before fully transitioning to it. Future releases are planned to take place at Air Defense Sectors in Alaska, Hawaii, and Washington throughout 2024 and into 2025.

Once the system is fully functional, it will pull together enormous amounts of data from several sensor platforms, providing decision makers with the information they need to carry out their mission.

Canada's contribution to CBC2 is a part of the NORAD modernization plan announced by the Minister of National Defence in June 2022, which is supported by an investment of \$38.6 billion over twenty years.

In addition to modernizing command and control systems, Canada's NORAD modernization plan will field next-generation sensors, acquire new, advanced air to air missiles, deliver new and upgraded infrastructure and support capabilities, and invest in science and technology.

Le Secteur de la défense aérienne du Canada présente un nouveau système de commande et contrôle infonuagique

Le 26 janvier 2024 – North Bay (Ontario) – Défense nationale et Forces armées canadiennes

Photos du caporal-chef Jim Saunders, MR de l'imagerie de la 22e Escadre.

Le Secteur de la défense aérienne du Canada (SDAC) du NORAD à la 22e Escadre de la Base des Forces canadiennes North Bay a effectué une démonstration d'un nouvel intégrateur de solutions de commandement et contrôle infonuagique (CBC2). Cette démonstration est une étape importante de la modernisation des capacités de commandement et contrôle tactiques du service dans le cadre du système avancé de gestion de combat du Département de la force aérienne.

Le lieutenant-général Eric Kenny, commandant de l'Aviation royale canadienne (ARC), ainsi que des officiers supérieurs du Canada et des États-Unis pour assister à la

démonstration.

Le CBC2 intègre un grand nombre de flux de données pertinents sur le plan tactique ainsi que l'intelligence artificielle et l'apprentissage automatique pour permettre aux décideurs de maintenir une bonne connaissance de la situation par rapport à l'environnement. La plateforme utilise ces données pour élaborer des plans d'action à partir desquels les dirigeants peuvent prendre des décisions plus rapides et de meilleure qualité qui permettent d'améliorer les résultats opérationnels.

Le lieutenant-général Eric Kenny, commandant de l'Aviation royale canadienne, a souligné l'importance de ce système sur la modernisation de l'ARC.

« L'ARC a été à l'avant-garde des progrès technologiques en tirant parti de solutions de pointe pour améliorer ses capacités et maintenir un avantage stratégique. Ce

logiciel de commandement et contrôle infonuagique révolutionnera notre mode de fonctionnement et constitue un autre exemple de la contribution de l'ARC à l'évolution des Forces armées canadiennes. »

Le major-général Iain Huddleston, commandant de la Région canadienne du NORAD, était également présent à la démonstration.

« Ces progrès technologiques fourniront à nos opérateurs les outils les plus récents pour maintenir efficacement une bonne connaissance de la situation par rapport à l'environnement d'opérations et contribueront à améliorer les capacités d'intervention du NORAD en cas de menace. Il s'agit d'une grande avancée technologique dont la mise en service nous réjouit », a-t-il ajouté.

Au cours des prochains mois, les opérateurs du Secteur de la défense aérienne du Canada pourront fournir une rétroaction du système, qui est élaboré selon une approche collaborative qui encourage la planification adaptative, le développement évolutif, la livraison continue et l'amélioration constante, grâce à la méthodologie de développement de logiciels Agile de la United States Air Force, qui permet aux développeurs de logiciels de travailler avec les utilisateurs finaux tout au long du processus d'élaboration.

Lorsque CBC2 passera à sa prochaine phase de développement, les opérateurs pourront fournir une rétroaction sur la nouvelle technologie avant de l'adopter complètement. Les prochaines versions seront mises en place tout au long de 2024 et jusqu'en 2025 dans les secteurs de défense aérienne de l'Alaska, d'Hawaï et de Washington.

Une fois que le système sera entièrement fonctionnel, il rassemblera d'énormes quantités de données provenant de plusieurs plateformes de capteurs qui fourniront aux

décideurs les renseignements dont ils ont besoin pour mener à bien leur mission.

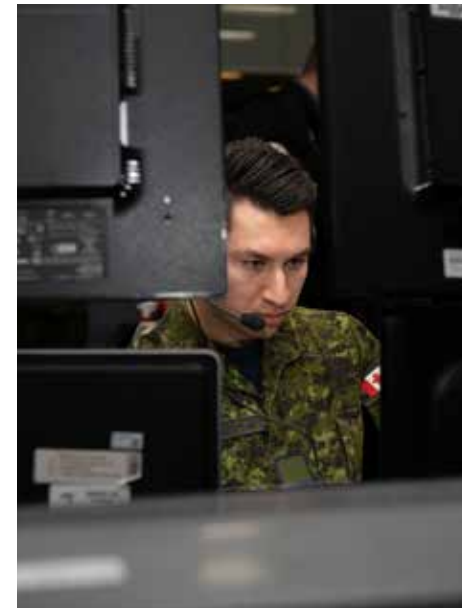
La contribution du Canada à CBC2 s'inscrit dans le cadre du plan de modernisation du NORAD annoncé par le ministre de la Défense nationale en juin 2022, qui s'appuie sur un investissement de 38,6 milliards de dollars sur vingt ans.

En plus de moderniser les systèmes de commandement et de contrôle, le plan de modernisation du NORAD du Canada permettra de déployer des capteurs de nouvelle génération, d'acquérir de nouveaux missiles air-air avancés, de fournir des infrastructures et des capacités de soutien nouvelles et améliorées et d'investir dans la science et la technologie.



Members of the 22 Wing and the combined Cloud-Based Command and Control team visited the operation floor at 22 Wing North Bay on January 25, 2024.

Des membres de la 22e Escadre et de l'équipe combinée de commandement et contrôle infonuagique ont visité le centre des opérations de la 22e Escadre North Bay le 25 janvier 2024.



Captain Aris Papanicolaou executes air battle management at 22 Wing North Bay on January 25, 2024.

Le Capitaine Aris Papanicolaou exécute la gestion des combats aériens à la 22e Escadre North Bay le 25 janvier 2024.

Grievances in the Canadian Armed Forces

What this service offers

The Canadian Forces Grievance Authority (CFGGA) oversees the Canadian Forces grievance system and administers the submission of grievances by Canadian Armed Forces (CAF) members.

The National Defence Act gives CAF members the right to make a formal complaint called a "grievance" about any decision, act or omission which affects them personally and results from service in the CAF.

Before you pursue a grievance

Prior to submitting a grievance, CAF members who believe they have been aggrieved may first wish to discuss the issue with the chain of command or, if preferred, with an Agent in a Conflict and Complaint Management Service (CCMS) office. CCMS offices are located on bases and wings across Canada. For more information, please visit Conflict and Complaint Management

Services.

CCMS Agents have been trained to deal with issues affecting members and will be able to guide grievors and present multiple avenues for conflict resolution, including the completion of the digital grievance submission form.

Grievance submission

Any Canadian Armed Forces (CAF) member wishing to submit a grievance should do so using the digital grievance submission form.

The form is accessible via DWAN and/or any personal device. If logging in via a personal device, CAF members will be prompted to enter their D365 credentials prior to accessing the form.

Once the digital grievance form has been submitted, the grievance will be routed to the Commanding Officer of the aggrieved member. The grievance must meet all

the requirements under QR&O 7.08 – Submission of a Grievance.

CAF grievances may only be submitted by serving CAF members and must be submitted within 90 days of the date of the decision, act, or omission. CAF members can submit a grievance and attempt informal resolution at the same time, and if successful, request to withdraw their grievance.

Commanding officer responsibilities

A commanding officer to whom a grievance is submitted shall acknowledge receipt to the grievor, register it in the National Grievance Registry (ICRTS) and examine it to determine whether the commanding officer is able to act as the initial authority.

If the commanding officer is not able to act as the initial authority, the commanding officer shall:

forward the grievance within 10 days after the

day on which it is received to the Canadian Forces Grievance Authority and, as soon as possible, after forwarding the grievance, forward any additional information that the commanding officer considers relevant to it; and inform the grievor of the action taken and provide them with a copy of any additional information forwarded to the Canadian Forces Grievance Authority.

Contact us for help

For general CAF grievance inquiries, including the grievance submission process, members can contact their local Conflict and Complaint Management Service office or email ICCMInquiries. DemandesrequeteGICPDGGP@forces.gc.ca.

Any feedback on the digital grievance form can be directed to the grievance project positional mailbox: CPCCCAFgrievanceProject-ProjectdeGriefFACCCPC@forces.gc.ca.

Griefs dans les Forces armées canadiennes

Ce qu'offre ce service

L'Autorité des griefs des Forces canadiennes (AGFC) supervise le système de règlement des griefs et administre le processus de dépôt de griefs par les membres des Forces armées canadiennes (FAC).

La Loi sur la défense nationale accorde aux membres des FAC le droit de déposer une plainte officielle appelée « grief » s'ils s'estiment lésés par une décision, un acte ou une omission qui les touche personnellement ou est lié au service dans les FAC.

Avant de déposer un grief

Avant de déposer un grief, les membres des FAC qui croient avoir été lésés pourraient d'abord discuter de la question avec leur chaîne de commandement, ou, selon leur préférence, avec un agent d'un centre des Services de gestion des conflits et des plaintes (SGCP). Les centres de SGCP sont situés dans les bases et escadres partout au Canada. Pour en savoir plus, consultez les Services de gestion des conflits et des plaintes.

Les agents des SGCP sont formés pour traiter des questions qui affectent les membres des FAC et sont en mesure de guider les plaignants et de présenter plusieurs voies de résolution de conflit,

y compris le formulaire numérique de présentation de griefs

Dépôt d'un grief

Tous les membres des Forces armées canadiennes (FAC) qui souhaitent déposer un grief doivent le faire à l'aide du formulaire numérique de présentation de griefs (En anglais seulement).

Le formulaire est accessible tant sur le RED qu'à l'aide d'un appareil personnel. À partir d'un appareil personnel, les membres des FAC devront d'abord entrer leurs identifiants de D365 avant d'accéder au formulaire pour le remplir.

Une fois que les formulaires numériques de présentation de griefs ont été soumis, les griefs sont acheminés aux commandants des membres qui s'estiment lésés. Les griefs déposés doivent respecter tous les critères énoncés à l'article 7.08 des ORFC – Dépôt d'un grief.

Au sein des FAC, seuls les membres en service actif peuvent déposer un grief, et ce, dans les 90 jours suivant la décision, l'acte ou l'omission faisant l'objet du grief. Les membres des FAC peuvent à la fois déposer un grief et tenter de résoudre le problème de manière informelle. Si la résolution

informelle fonctionne, il sera possible de demander le retrait de la plainte.

Responsabilités du commandant

Le commandant à qui un grief est présenté doit en accuser réception au plaignant, l'inscrire dans le Registre national de griefs au moyen du Système intégré de gestion et d'enregistrement des plaintes (SIGEP) et l'examiner afin de décider s'il peut agir à titre d'autorité initiale à l'égard du grief.

À défaut de pouvoir agir à titre d'autorité initiale, le commandant doit :

transmettre le grief à l'Autorité des griefs des Forces canadiennes dans les dix jours suivant la date de sa réception et, le plus tôt possible par la suite, tout renseignement supplémentaire qu'il estime pertinent;

aviser le plaignant des mesures prises et, le cas échéant, lui fournir une copie de tout renseignement supplémentaire transmis à l'Autorité des griefs des Forces canadiennes.

Comuniquez avec nous pour obtenir de l'aide Pour toute demande de renseignements généraux au sujet des griefs au sein des FAC, y compris au sujet du processus de présentation de griefs, les militaires peuvent s'adresser à leur bureau local des Services

de gestion des conflits et des plaintes ou envoyer un courriel à ICCMInquiries. DemandesrequeteGICPDGGP@forces.gc.ca.

Tout commentaire sur le formulaire numérique de présentation des griefs peut être envoyé à la boîte générique du projet visant le traitement des griefs : CPCCCAFgrievanceProject-ProjectdeGriefFACCCPC@forces.gc.ca.

Did you know ... Le saviez-vous?

March 31, 2024, marks the 75th Anniversary of Newfoundland joining Confederation, becoming the tenth province on March 31, 1949? In 2001, the province's name was officially changed to Newfoundland and Labrador.

Le 31 mars 2024 marque le 75e anniversaire de l'accession de Terre-Neuve à la Confédération, devenant ainsi la dixième province canadienne, le 31 mars 1949? En 2001, la province adopte officiellement la désignation Terre-Neuve-et-Labrador.

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



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

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



Veterans Affairs
Canada

Anciens Combattants
Canada



“Stronger Together: Tying the Knot of Support for Military Women on International Women’s Day”

Article by: Major Angela Hudson, 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron Commanding Officer and Defence Women’s Advisory Organization Military Co-Chairperson

As the world gears up to celebrate International Women’s Day on March 8th, there is a special focus this year on honoring the contributions and sacrifices of women serving in the military and those that support them. From breaking barriers to demonstrating resilience and bravery, women in uniform have played integral roles in defending their nations and maintaining peace globally. But the successes of these women have only been possible because of the myriad of individuals who have paved the way and supported them along the way. International Women’s Day represents a collective accomplishment.

International Women’s Day is a time to reflect on progress made, to call for change, and to celebrate acts of courage and determination by women who have played an extraordinary role in the history of their countries. Across the globe, women have been breaking stereotypes and transforming what is possible for future generations of young women.

For the month of March 22 Wing North Bay, in support of the Defence Women’s Advisory Organization will be wearing pink paracord bracelets to show their support for the efforts

and contributions women are making.

Why paracord bracelets you ask?

Paracord bracelets have a long history dating back to WWII within the military specifically. Initially used for the rigging of parachutes, hence the name, for airborne operations, its vast uses expanded rapidly. Furthermore, paracord is renowned for its strength and versatility, making it a valuable tool in survival situations. These bracelets can unravel to provide several feet of sturdy rope, useful for building shelters, securing gear, creating makeshift slings, and various other emergency situations. Thus, wearing paracord bracelets not only symbolizes support for women in the military but also serves as a tangible reminder of their resourcefulness and readiness to adapt in challenging circumstances. More broadly, the wearing of these bracelets serves as a call to action to support initiatives aimed at promoting gender equality and diversity within the military. It highlights the importance of creating inclusive environments where women are empowered to thrive and contribute fully to the defense and security of their nations.

On International Women’s Day, and for the month of March, take time to recognize the progress made while acknowledging the work that still needs to be done to achieve full gender equality in the military. By taking part in wearing paracord bracelets,



individuals show their support for women in uniform and their commitment to fostering an environment where all service members are valued and respected, regardless of gender.

The bright pink paracord bracelets will be available for pick up across 22 Wing in March. If you would like to pick up your bracelet now, please visit 51 Sqn or contact Maj Hudson at local 6560.

« L’union fait la force : portez un bracelet pour soutenir les femmes militaires à l’occasion de la Journée internationale des femmes »

Article rédigé par la majore Angela Hudson, commandante du 51e Escadron d’entraînement opérationnel de contrôle et d’alerte (Aérospatiale) et coprésidente militaire de l’Organisation consultative des femmes de la Défense (OCFD)

Cette année, alors que le monde se prépare à célébrer la Journée internationale des femmes, le 8 mars prochain, nous accordons une attention particulière aux contributions et aux sacrifices des femmes qui servent dans l’armée et de celles qui les soutiennent. Les femmes militaires jouent un rôle essentiel dans la défense de leur pays et le maintien de la paix à l’échelle mondiale, que ce soit par l’élimination des obstacles et la démonstration de la résilience et de la bravoure. Toutefois, elles doivent également partager leur succès avec une myriade de personnes qui ont contribué à paver la voie, qui les ont soutenus en cours de route et sans qui rien de tout cela n’aurait été possible.

La Journée internationale des femmes représente un accomplissement collectif.

La Journée internationale des femmes est l’occasion de réfléchir aux progrès accomplis, de faire un appel au changement et de célébrer les actes de courage et de détermination des femmes qui ont joué un rôle extraordinaire dans l’histoire de leur pays. Partout dans le monde, les femmes brisent les stéréotypes et transforment les limites du possible pour les générations de jeunes femmes à venir.

Pour le mois de mars, afin de soutenir l’OCFD, les membres de la 22e Escadre North Bay porteront des bracelets en paracorde rose pour montrer leur soutien envers les efforts et les contributions des femmes.

Pourquoi des bracelets en paracorde?

Les bracelets en paracorde ont une longue histoire au sein de l’armée qui remonte à la Deuxième Guerre mondiale. Initialement, la

corde servait à l’arrimage des parachutes lors des opérations aéroportées, d’où son nom, puis son usage s’est largement diversifié. Aussi, la paracorde est reconnue pour sa résistance et sa polyvalence, ce qui en fait un outil précieux dans les situations de survie. Les bracelets en paracorde peuvent se défaire pour offrir plusieurs pieds de corde robuste, ce qui peut s’avérer utile pour construire des abris, sécuriser de l’équipement, créer des élingues de fortune ou dépanner dans toutes autres situations d’urgence. Ainsi, le port de bracelets en paracorde symbolise non seulement le soutien aux femmes dans l’armée, mais il sert également de rappel tangible de l’esprit d’initiative et de la volonté de s’adapter dans des circonstances difficiles. À plus grande échelle, le port de ces bracelets sert d’appel à l’action pour soutenir les initiatives qui visent à promouvoir l’égalité des sexes et la diversité au sein de l’armée. Ils soulignent l’importance de créer des environnements

inclusifs où les femmes sont outillées afin qu’elles prospèrent et qu’elles puissent contribuer pleinement à la défense et à la sécurité de leur pays.

À l’occasion de la Journée internationale des femmes, et pour le mois de mars, prenez le temps de reconnaître les progrès qui ont été effectués et soyez conscient du travail qu’il reste à faire pour atteindre l’égalité des genres dans l’armée. En arborant des bracelets en paracorde, les personnes témoignent de leur soutien envers les femmes militaires et de leur engagement à promouvoir un environnement où tous les militaires se sentent valorisés et respectés, peu importe leur genre.

Les bracelets en paracorde rose vif seront offerts en mars à la 22e Escadre. Si vous souhaitez obtenir votre bracelet dès maintenant, veuillez visiter le 51e Escadron ou communiquez avec la Maj Hudson au poste 6560.

Padre’s Corner - La chronique de l’aumônier



Captain P.J. Vere, 22 Wing Chaplain

“Where are you? Where is your brother?”

I was intrigued when Pope Francis, as head of the Roman Catholic Church, opened his Lenten reflection with these two questions.

Lent is the time of year when Christians prepare for Easter by examining one’s life and one’s conscience.

Many faiths have similar periods of prayer, fasting, and introspection. For instance, the month of Ramadan for Muslims.

Where are you? and Where is your brother? are the two questions God asks Cain shortly after Cain murders his younger brother Abel to become the first murderer within the Abrahamic Tradition common to Jews, Muslims, and Christians.

Of course God already knows the answer.

God is asking Cain rhetorically.

God wishes to spark in Cain’s heart both remorse and an honest admission of guilt.

God hopes that Cain will reflect upon how Cain’s jealousy has deprived Cain of Abel’s companionship.

God also hopes that Cain will become more mindful of others and how his negative behaviour can harm them.

Instead, Cain responds with his own rhetorical question

that reveals total disregard for his sibling’s personal welfare: “Am I my brother’s keeper?”

Although we are not responsible for the actions and decisions of others, no society can function where individuals are indifferent to the needs of others.

Imagine the Canadian Armed Forces without the buddy system!

Imagine trying to navigate Basic Military Qualification or a difficult deployment without colleagues experiencing similar hardship looking out for you.

Imagine ignoring a colleague one knows to be in physical or mental distress without offering to help them seek help.

Indeed we are our sibling’s keeper.

« Où êtes-vous? Où est votre frère? »

J’ai été interpellé lorsque le pape François, chef de l’Église catholique romaine, a ouvert sa réflexion du carême avec ces deux questions.

Le carême est la période de l’année où les chrétiens se préparent à Pâques en réfléchissant sur leur vie et en faisant leur examen de conscience.

Les gens de nombreuses confessions observent des périodes semblables de prière, de jeûne et d’introspection. Pensons par exemple au mois du ramadan chez les musulmans. Où êtes-vous? Où est votre frère? Voilà les deux questions que Dieu pose à Caïn peu après qu’il eût assassiné son jeune frère Abel, ce qui fait de lui le premier meurtrier de la

tradition abrahamique commune aux juifs, aux musulmans et aux chrétiens.

Bien sûr, Dieu connaît déjà la réponse.

Dieu pose là une question rhétorique à Caïn.

Dieu souhaite susciter dans le cœur de Caïn à la fois des remords et une véritable reconnaissance de sa culpabilité.

Dieu espère que Caïn réfléchira à la façon dont sa jalousie l’a privé de la compagnie d’Abel.

Dieu espère également que Caïn sera plus attentif aux autres et à la façon dont son comportement négatif peut leur nuire.

Caïn répond plutôt par sa propre question rhétorique, qui révèle un mépris total pour le bien-être de son frère : « Suis-je le gardien de mon frère? »

Bien que nous ne soyons pas responsables des actions et des décisions des autres, aucune société ne peut fonctionner si les individus sont insensibles aux besoins des autres.

Imaginez les Forces armées canadiennes sans le système de jumelage!

Imaginez essayer de vous retrouver dans la qualification militaire de base ou dans un déploiement difficile sans que des collègues ayant connu les mêmes difficultés vous appuient.

Imaginez qu’on néglige de porter secours à un collègue visiblement en détresse physique ou mentale.

Nous sommes bien les gardiens de nos frères et sœurs.

Pool Re-Opening + Aquatics Schedule / Réouverture de la piscine et horaire aquatique

PSP is happy to announce the re-opening of our pool at the J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre and the resumption of our aquatic programming starting Saturday, 10 February 2024.

PSP est heureux d'annoncer la réouverture de notre piscine au Centre de Conditionnement Physique et de bien-être J.J.P. Legault et la reprise de notre programmation aquatique à partir de samedi, le 10 février 2024.

WINTER 2024 AQUATICS SCHEDULE / HORAIRE AQUATIQUE d'HIVER de 2024

For further information, please feel free to reach out to the Aquatics Department programmer, Penny Lecour – penny.lecour@forces.gc.ca or ext 2611 or Marc Desroches – marc.desroches@forces.gc.ca or ext 2240.



Pour plus d'informations, veuillez contacter le programmeur aquatique, Penny Lecour – penny.lecour@forces.gc.ca ou poste 2611, ou Marc Desroches – marc.desroches@forces.gc.ca ou poste 2240.

WINTER 2024 AQUATICS SCHEDULE / HORAIRE AQUATIQUE d'HIVER de 2024

	Mon/Lun	Tue/Mer	Wed/Mer	Thu/Jeu	Fri/Ven	Sat/Sam	Sun/Dim
Military only Lane Swim Natation en Longeurs pour Militaire		0700-0800		0700-0800			
Lane Swim Natation en Longeurs	1130-1300 1930-2030	1130-1300	1130-1300 1930-2030	1130-1300	1130-1300	1230-1330	1230-1330
Public Swim Natation Libre	1630-1830		1630-1930			1345-1500	1345-1500
Aquafit Aquaforme	0930-1030 1030-1130		0930-1030 1030-1130		0930-1030 1030-1130		
Swim Lessons Leçons de natations		1630-1930	1630-1830	1630-1830		0900-1200	0900-1200

STRENGTHENING THE FORCES / ENERGISER LES FORCES

Health Promotion

All of our courses are free. Space is limited. Successful completion of select HP courses will result in an HRMS (or MITE) code for your personnel records.

TRAINING

STRESS: Take Charge! – Serial # 21
04 – 25 March – 4 sessions. Must attend all four to achieve HRMS code.

Top Fuel for Top Performance – Serial # 42
7 & 14 March – must attend both sessions to achieve HRMS code.

Injury Reduction Strategies – Serial # 33
21 March – at conclusion of 2 hour briefing, members are awarded a HRMS code.

Respect in the CAF – Serial # 65

26 & 27 March – must attend both half-days to achieve HRMS code.

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

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

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

Promotion de la santé

Les opportunités de formation en promotion de la santé sont gratuites et, une fois terminée avec succès, vous recevrez un code SGRH ou ILEM (selon le cours) pour vos dossiers.

Entraînement

Le stress: Ça se combat! – Série # 21
04 – 25 mars – 4 séances. Doit assister aux quatre pour obtenir le code du SGRH.

Bouffe-santé et nutrition sportive Série # 42
7 & 14 mars – doit assister aux deux séances pour obtenir le code du SGRH.

Stratégies de réduction de blessures – Série # 33
21 mars - À la fin de la séance

d'information de 2 heures, les membres reçoivent un code du SGRH.

Le respect au sein des FAC – Série # 65
26 & 27 mars - doivent assister aux deux demi-journées pour obtenir le code du SGRH.

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

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

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

A new episode of RCAF Jump Seat is available!

Episode 5: MWO Manuel "Manny" Seguin shares stories from his years serving as a Search and Rescue Technician, bringing help from above to people stranded or in distress in remote locations.

Listen here: https://rcfjumpseat.transistor.fm/episodes/that-others-may-live-s1-e5?fbclid=IwAR2pcvgnDKp8iSnVx9f5tmTi_I4P15sc7AtYwTxUw0p1fEaXfj95asiVc



Military Access Card at the MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre / Carte d'accès militaire à le centre de conditionnement et bien-être Cplc J.J.P. Legault

Sent on behalf of PSP / de la part de PSP

All active military members accessing the MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre will now be required to scan the military access card upon entering the facility moving forward. The military access card is located at the front desk, attached to the scanner for convenience. Members can also expect to be asked to show their military ID before entering the facility.

For more information please contact local 2610.

Tous les membres militaires actifs qui accèdent au Centre de conditionnement physique et de bien-être du Cplc J.J.P. Legault devront dorénavant scanner la carte d'accès militaire au moment d'entrer dans l'établissement. La carte d'accès militaire se trouve à la réception, attachée au scanner pour plus de commodité. Les membres peuvent également s'attendre à ce qu'on leur demande de présenter leur carte d'identité militaire avant d'entrer dans l'établissement.

Pour plus d'informations, veuillez contacter le poste 2610.

Fitness

As we are close to ending fiscal year, we want to ensure everyone gets their opportunity to conduct their annual FORCE evaluation before APS. We conduct evaluations Tuesdays and Thursdays at 0900hrs. With our pool

being opened again, we want to invite our members to jump in for lane swims every Tuesday and Thursday from 0700-0800hrs or Monday-Friday 1130-1300hrs! Need help reaching your fitness goals? Contact us at ext. 2290.

Aptitude

Alors que nous approchons de la fin de l'année fiscale, nous voulons nous assurer que tout le monde a l'opportunité d'effectuer son évaluation FORCE annuelle avant la PAA. Les évaluations sont menées tous les mardis et jeudis à 09h00. Avec la réouverture de notre piscine, nous voulons inviter nos membres

membres à nous rejoindre pour la natation en couloir tous les mardis et jeudis de 07h00 à 08h00, ou du lundi au vendredi de 11h30 à 13h00 ! Vous avez besoin d'aide pour atteindre vos objectifs de conditionnement physique? Contactez-nous au poste 2290.

Accessible dès maintenant! Une nouvelle épisode de notre balado Jump Seat!

5e épisode : Le sergent Jonathan Boucher Kovacs, technicien en recherche et sauvetage au 413e Escadron de transport et de sauvetage, nous donne un aperçu de ce que sont la qualification et le service des Tech SAR, « pour sauver des vies » (« that others may live »).

Écoutez ici: <https://jumpseatdelarc.transistor.fm/episodes/une-aide-venue-du-ciel?fbclid=IwAR10xpb1wh5GN9VYi6I54r09-MsTZ5MxzuE--ETsZbEYX4TWhZnhRw19Ms>



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 soi 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



Retrouvez-nous sur
North Bay MFRC

Les programmes d'enrichissement personnel

Juste pour nous

Juste pour nous est un groupe dirigé promouvant la santé émotionnelle et le bien-être. Un endroit amusant et sûr où vous vous sentez accepté, en contrôle et inspiré.

Voir le calendrier des activités ci-dessous.

Horaire de Juste pour nous de février

Heures : 10h-11h30 au sous-sol du CRFM (à moins d'avis contraire)

Lundi 11 Marche à l'extérieur - Les sentiers de canneberges

Café Connexions

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

Café connexions se refait une beauté !! Les épouses sont invitées pour partager un café ou thé Juedis de 19h à 21h au sous-sol du CRFM Joignez-vous à nous le 7 mars

Soirée des épouses

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

Joignez-vous à nous Jeudi 21 mars pour Échange de vêtements et autres de 19h à 21h au sous-sol du CRFM

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

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

Personal Enrichment Programs

Just For Us

Just For Us is group directed, promoting emotional health and wellness. A fun, safe place where you feel accepted empowered, and inspired! See the activity schedule below.

January Just For Us Schedule

Time: 10-11:30am at the MFRC Lower Level (unless otherwise posted)

Monday 11th: Outdoor Walk – Cranberry Trails

Coffee Connections

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

Coffee Connections is having a little face lift! Spouses are invited for free coffee or tea on Thursday's from 7pm to 9pm in the MFRC Lower level.

Join us on March 7th

Spouses Night Out

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

Join us on Thursday March 21st for a Clothing and Item Swap from 7pm to 9pm in the MFRC Lower level

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

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



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

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

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

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

Nous offrons :

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

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

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 le 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.northbaymfrc@gmail.com

Service à l'emploi

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

Nous offrons les services suivants:

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

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



1-800-222-TIPS (8477)

What is Near North Crime Stoppers?

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

La dignité égale de tous les êtres humains est la logique de l'éthique militaire, de la diversité, de l'équité et de l'inclusion.



The equal dignity of all human beings is the logic of military ethics, diversity, equity and inclusion.



Programmes pour Enfance, Jeunesse et Ados Calendrier de Mars

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					1 Centre Ados Balle de stress De 18h à 22h	2 Coin des Jeunes Passez nous voir De 18h à 22h
3	4	5	6 Fun Factory 17h30 à 19h	7	8 Night Hawk commence à 15h	9 Night Hawk se termine à 18h00
10	11	12	12 Fun Factory 17h30 à 19h	14 Centre Ados Soirée de sport De 18h à 22h	15 Centre Ados Soirée de film De 18h à 22h	16 Centre Ados Fête de la Saint-Patrick De 18h à 22h
17	18	19	20 Fun Factory 17h30 à 19h	21	22 Centre Ados Bricolage de Plâques De 18h à 22h	23 Centre Ados De 18h à 22h
24	25	26	27 Fun Factory 17h30 à 19h	28	29 Ferme	30/31 Ferme

Pour vous inscrire, veuillez envoyer un courriel à Danielle.northbaymfrc@gmail.com ou appeler 705-494-2011 ext 2053/2026

Le Coin des Jeunes est ouvert aux jeunes de 9 à 12 ans. Vous devez vous inscrire pour participer aux programmes.

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

Find us @
nb_teencentre

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

Trouve nous @
nb_teencentre

Child, Youth & Teen March 2024 Calendar

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 Teen Centre Stress Balls 6:00 to 10:00	2 Youth Corner Drop In 6:00 to 9:00
3	4	5	6 Fun Factory 5:30 to 7:00	7	8 Night Hawk 4 pm to 8 am	9 Night Hawk 4 pm to 8 am
10	11	12	12 Fun Factory 5:30 to 7:00	14 Teen Centre Sports Night 6:00 to 10:00	15 Teen Centre Movie Night 6:00 to 10:00	16 Teen Centre St. Patty's Party 6:00 to 10:00
17	18	19	20 Fun Factory 5:30 to 7:00	21	22 Teen Centre Easter Craft 6:00 to 10:00	23 Teen Centre 6:00 to 10:00
24	25	26	27 Fun Factory 5:30 to 7:00	28	29 CLOSED	30/31 CLOSED

To register, please email
Danielle.northbaymfrcc@gmail.com or
call 705-494-2011 ext 2053/2026

Youth Corner is
open to youth ages 9-12yrs.
ALL PROGRAMS REQUIRE
REGISTRATION

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 le CRFM au 705-494-2011 poste 2053

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 about services available, contact Diane Sarrazin-Dubeau at 705-494-2011 ext 2056 or by email at Diane.northbaymfrcc@gmail.com

Prevention, Support and Intervention

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

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

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

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

Child Care Registry

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

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

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

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

Parent Support

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

Our services include:

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

For more information or if you would like to discuss your needs, please contact Diane Sarrazin-Dubeau at 705-494-2011 ext 2056 or email Diane.northbaymfrcc@gmail.com

Déploiement

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

Pour plus d'information contactez Diane Sarrazin-Dubeau au 705-494-2011 poste 2056 ou par Diane.northbaymfrcc@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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP

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

Give your child a head start by...

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

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

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

LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

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

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

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

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

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

Vic Fedeli
MPP/Député
Nipissing



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

fedeli.com

MFRC Contact Us - PLEASE NOTE!

The North Bay MFRC is open to in-person services Mon through Fri from 8:00 a.m. to 4:00 p.m. The MFRC Staff are still available to offer support and provide virtual programming to families upon request. Follow our Facebook page, North Bay MFRC, to stay informed or contact us at 705-494-2011 x2053.

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

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

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

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

Client Care Coordinator, Personal Enrichment and Child, Youth & Teen

Program Navigator: Danielle Fortin - ext 2053/2026, Danielle.northbaymfr@gmail.com

Deployment, Parent Support and Welcome Services Navigator: Diane Sarrazin-Dubeau - Ext. 2056 Diane.northbaymfr@gmail.com

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

Family Liaison Officer, Social Worker, Prevention, Support & Intervention Navigator: For info contact the MFRC Front Desk - ext 2053

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

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

CRFM Contactez-nous - Veuillez prendre note!

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

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

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

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

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

Coordonnatrice des soins aux clients et navigatrice de l'enrichissement personnel et programmes pour enfance et jeunesse: ext 2053, Danielle. northbaymfr@gmail.com

Navigatrice en déploiement, soutien parental et services de bienvenue, Diane Sarrazin-Dubeau - poste 2056, Diane.northbaymfr@gmail.com

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

Carrie Gray - poste 2578, vfcnorthbay2@gmail.com

Travailleur social, officier de liaison des familles et navigatrice de prévention, soutien et intervention - Pour plus d'info, contactez la réception du CRFM - poste 2053

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

Interested in becoming a Board Member?

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

The Board is comprised of volunteers who

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

The Board meets monthly via Zoom.

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

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

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

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

Nos rencontres auront lieu via Zoom.

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

**Service de garde d'urgence**

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

Voici quelques exemples de situations :

Un membre des FC est en service et son époux/se n'est pas disponible à cause d'une maladie.

Un membre des FC est en service et son époux/se n'est pas disponible à cause d'une urgence familiale.

Lorsqu'un membre des FC doit se rapporter au travail dans un court laps de temps et que son époux/se n'est pas disponible.

Lorsqu'un parent célibataire ou lorsque les deux parents sont membres des FC et qu'il est nécessaire que ce parent soit présent au travail pour le bon fonctionnement des opérations.

Pour obtenir plus de renseignements au sujet des services de garde des enfants, veuillez communiquer avec Diane Sarrazin-Dubeau au 705-494-2011 poste 2056/2053 ou par courriel Diane.northbaymfr@gmail.com 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 Diane Sarrazin-Dubeau.

Pour plus d'information, appelez Diane Sarrazin-Dubeau au 705-494-2011 poste 2056/2053 ou par courriel Diane.northbaymfr@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
- Information on existing and new educational and training opportunities
- Assistance with scholarship and bursary opportunities unique to military families
- Browse our college & university course calendars
- Access continuing/distance education courses online
- Referrals to Community Partners for education related workshops

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

Veteran Family Program

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

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

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

Le programme pour les familles des vétérans

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

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

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

A military member is away on duty and the spouse/caregiver is unavailable due to illness.

A military member is away on duty and the spouse/caregiver is unavailable due to a family emergency.

When the military member is required to report for duty on short notice and the spouse/caregiver is unavailable.

When a single parent or both parents are military members and duty requirements are such that the parent is unable to access their usual child care arrangement at a time when the military member's presence at work is critical to the military operation.

If Emergency Child Care is required please contact Diane Sarrazin-Dubeau at 705-494-2011 ext 2056/2053 or by email at Diane.northbaymfr@gmail.com 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 Diane Sarrazin-Dubeau is aware the next available business day.

For more information or if you would like to discuss your needs, please contact Diane at 705-494-2011 ext 2056/2053 or by email Diane.northbaymfr@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 information please contact the MFRC at 705-494-2011 ext 2053

SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **April 2024** issue of The Shield are due by: **Monday, March 18th**

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de **avril 2024** de Le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 18 mars**



Soutien Parental

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

Notre programme inclut :

- Triple P (Pratiques Parentales Positives)
- Information et références
- Bibliothèque de ressources pour les parents
- Soutien de service de garde et scolaire

- Support de sensibilisation
- Plan de garde familiale et soutien du plan de garde en cas d'urgence
- Bibliothèque sensorielle
- Groupe de jeu enfant et parent militaire
- Registre de service de garde
- Articles habituels dans le bulletin de nouvelles du CRFM et le journal de la base "Le Bouclier"

Pour plus d'information contactez Diane Sarrazin-Dubeau au 705-494-2011 poste 2056 ou par Diane.northbaymfrfc@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
northbaymfrfc.ca | cfmws.ca



Teens! 13-18 Years
Join us Friday and Saturday evenings from 6pm-10pm. Drop in and see what we have to offer, enjoy some games, crafts and meet some new people!

	Friday Saturday Nights		6PM-10PM
			19 Market St. Back Entrance

MFRC CRFM

Attentions les ados de 13 à 18 ans!
Rejoignez-nous les vendredis et samedis soirs de 18h00 à 22h00. Venez voir ce que nous avons à offrir, profitez des jeux, des activités et rencontrez de nouvelles personnes!

	Vendredi et samedi soirs		18 à 22h
			19 Market St. entrée de derrière

MFRC CRFM

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
northbaymfrfc.ca | cfmws.ca

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME ! (Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURREZ PROFITER :

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

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

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

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

ENJOY OUR ME SPACE! (ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

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

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

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC

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

Découvrez comment vous pouvez soutenir un proche qui souffre d'anxiété liée au stress.

Basé sur les recherches « Self Reg » du Dr Stuart Shanker, vous pourrez

- Améliorer vos relations en comprenant mieux les niveaux de stress de votre proche.
- Explorer les moyens qui vous aideront à réduire votre propre niveau de stress.
- Réaliser comment votre stress personnel affecte les autres

Pour plus d'information, veuillez contacter le CRFM North Bay au 705-404-2011, poste 2053, ou envoyer un courriel à Diane Sarrazin-Dubeau, à Diane.northbaymfrfc@gmail.com

Help Wanted

EMERGENCY CHILDCARE PROVIDER

THE NORTH BAY MFRC IS LOOKING FOR AN EMERGENCY FAMILY CARE PROVIDER. THE IDEAL CANDIDATE WOULD BE WILLING TO PROVIDE CARE IN THEIR HOME ON THE RARE OCCASION WHEN EMERGENCIES ARISE DURING THE DAY, EVENING, AND/OR OVERNIGHT HOURS. REASONABLY CLOSE PROXIMITY TO THE BASE IS PREFERRED.

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT DIANE SARRAZIN-DUBEAU AT 705-494-2011 EXT 2056 OR DIANE.NORTHBAYMFRFC@GMAIL.COM

AIDE RECHERCHÉE

FOURNISSEUR DE SERVICE DE GARDE D'URGENCE

LE CRFM DE NORTH BAY EST À LA RECHERCHE D'UN FOURNISSEUR DE SERVICE DE GARDE D'URGENCE. LE CANDIDAT IDÉAL DEVRA FOURNIR LES SOINS À PARTIR DE SA MAISON DANS LES RARES OCCASIONS OÙ IL Y AURA URGENCE DURANT LA JOURNÉE, EN SOIRÉE ET /OU DURANT LA NUIT. PROXIMITÉ RAISONNABLE DE LA BASE SOUHAITÉE.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ CONTACTER DIANE SARRAZIN-DUBEAU AU 705-494-2011 POSTE 2056 OU DIANE.NORTHBAYMFRFC@GMAIL.COM

Discover how you can support a loved one experiencing stress anxiety.

Based on Dr Stuart Shanker's Self Reg research you will:

- Enhance your relationships by better understanding your loved one's stress levels
- Explore ways that will help you lower your own stress levels
- Realize how your personal stress affects others

For more information, please contact the North Bay MFRC at 705-404-2011 ext 2053 or email our Navigator, Diane Sarrazin-Dubeau at Diane.northbaymfrfc@gmail.com

Studded Tires

Article by: Corporal Matt Moreau,
22 Military Police Flight

Winter driving in Northern Ontario can be both dangerous and challenging if your vehicle is not equipped with the appropriate tires while travelling on a roadway. Although it is not mandatory in Ontario for vehicles to have winter tires, it is recommended that motorists install four winter tires on their vehicles when temperatures drop below 7 degrees Celsius. An option for motorists' residing in Northern Ontario is that they are permitted to operate a motor vehicle equipped with studded tires. While undeniably effective on icy roads, when the temperature rises above 7 degrees Celsius, studded tires have been shown to be less effective than all season tires.

Operating a vehicle equipped with studded tires on road surfaces that are clear of ice and snow causes considerable damage to the asphalt over time.

With spring slowly approaching, motorists are reminded that under the Highway Traffic Act section 9(1), no person shall operate a vehicle equipped with studded tires outside the period of September 1 to May 31. If caught driving with studded tires outside of the prescribed dates above, you may be fined \$110.00.

Military Police strongly encourage motorists to remove or schedule the appropriate appointments to remove their studded tires before May 31. Any further questions concerning this or any traffic regulation may be directed to the Military Police at ext. 2188.

Pneus cloutés

Article rédigé par le caporal Matt Moreau,
22e Escadrille de police militaire

La conduite hivernale dans le nord de l'Ontario peut être à la fois dangereuse et difficile si votre véhicule n'est pas équipé de pneus appropriés. Bien qu'il ne soit pas obligatoire en Ontario que les véhicules aient des pneus d'hiver, il est recommandé que les automobilistes installent quatre pneus d'hiver sur leur véhicule lorsque la température descend en dessous de 7 degrés Celsius. Les automobilistes résidant dans le nord de l'Ontario ont la possibilité

de conduire un véhicule automobile muni de pneus cloutés. Bien qu'indéniablement efficaces sur les routes glacées, lorsque la température dépasse 7 degrés Celsius, les pneus cloutés se sont avérés moins efficaces que les pneus toutes saisons.

Conduire un véhicule équipé de pneus cloutés sur des surfaces routières exemptes de glace et de neige cause des dommages considérables à l'asphalte au fil du temps.

À l'approche du printemps, on rappelle aux automobilistes qu'en vertu du paragraphe 9(1) du Code de la route, il est interdit de conduire un véhicule muni de pneus cloutés en dehors de la période du 1er septembre au 31 mai. Si vous êtes pris à conduire avec des pneus cloutés en dehors des dates prescrites ci-dessus, vous pourriez recevoir une amende de 110 \$.

La Police militaire encourage fortement les automobilistes à retirer leurs pneus cloutés avant le 31 mai et à fixer les rendez-vous appropriés. Toute autre question concernant ce règlement ou tout règlement de circulation peut être transmis à la police militaire au poste 2188.



**Does your loved one
have a posttraumatic
stress injury?**

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



 **mindkit**

2024 Support Our Troops National Summer Camps Program for Families of the CAF Community

1. This letter announces details of the 2024 Support Our Troops National Summer Camps Program for eligible families of the Canadian Armed Forces (CAF) Community. Support Our Troops is the official charitable cause of the CAF community, supported by donations from individual Canadians, proceeds from third party events and contributions from external charitable foundations.

2. This year (2024) represents the eleventh year of the Support Our Troops National Summer Camps Program whereby eligible families of serving CAF members will be able to receive funding for participation in an accredited residential camp of their choice or a day camp experience.

3. The following are eligible for the Program:

a. Dependents of serving CAF members who are currently deployed, or on a prolonged training (course) or an attached posting

away from their families;

b. Dependents of ill/injured serving members of the CAF, currently being supported through the CAF Transition Unit or CAF Transition Centre;

c. Special needs children of serving CAF members;

d. Children of serving CAF members with special needs siblings (one sibling per special needs child); and

e. Bereaved dependents of deceased CAF members.

4. Further to the eligibility criteria at para 3 above, there may be unique or exceptional circumstances that would warrant a serving military family benefitting from a summer camp experience. Unit Commanding Officers or Deputy Commanding Officers may nominate such families through an

email forwarded to camps@cfmws.com for consideration. As a minimum, a nomination should include details of the family along with the rationale for their inclusion within this program. CFMWS commits to providing a prompt reply to such nominations.

5. This year, families with eligible dependents may be reimbursed up to a maximum of \$900 for an accredited residential or day camp facility. The grant amount is per child, per summer, without week restrictions. Camp programs managed and delivered by Base/Wing PSP staff qualify in this regard.

6. Online registration for the 2024 Summer Camp Program will open on 20 March, 2024 at: www.supportourtroops.ca/GetSupport/National-Summer-Camps-Program

7. The National Summer Camps Program is wholly dependent on charitable donations received by Support Our Troops. To this end,

funding is limited and only a fixed number of families will receive funding to attend camp each year. For 2024, registration will remain open until all funding has been exhausted. Priority will be given to first time camp applicants. Grants for returning campers will be awarded on a first come, first serve basis and contingent upon funding. A waitlist may be established.

8. All applications will be reviewed to confirm eligibility and camp accreditation (where applicable). A grant approval notice will be issued to the applicant within two (2) weeks of a complete submission. Grants will be provided to applicants upon receipt of final paid camp invoices and after the child has attended camp.

9. I ask for your support in ensuring that the contents of this letter are widely distributed.

Ian C. Poulter, Chief Executive Officer, Canadian Forces Morale and Welfare Services

Programme National De Camps D'été D'appuyons Nos Troupes De 2024 Pour Les Familles De La Communauté Des Fac

1. La présente a pour but de vous faire part des détails entourant le Programme national de camps d'été d'Appuyons nos troupes de 2024 pour les familles admissibles de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC). Appuyons nos troupes est l'œuvre de bienfaisance officielle de la communauté des FAC, laquelle est soutenue au moyen de dons versés par des particuliers au Canada, de revenus générés par des activités organisées par des tiers et de contributions de fondations de bienfaisance de l'extérieur.

2. Cette année (2024) marque la onzième année du Programme national de camps d'été d'Appuyons nos troupes qui permet aux familles admissibles des membres actifs des FAC de recevoir du financement pour participer à un camp résidentiel accrédité ou à un camp de jour accrédité de leur choix.

3. Les personnes suivantes sont admissibles au programme :

a. personnes à charge de membres actifs des FAC actuellement déployés, ou qui suivent une formation ou un cours de longue

durée, ou sont en service loin de leur famille;

b. personnes à charge de membres actifs des FAC malades ou blessés qui reçoivent de l'aide par l'entremise d'une unité de transition ou d'un centre de transition des FAC;

c. enfants de membres actifs des FAC ayant des besoins spéciaux;

d. enfants de membres actifs des FAC dont les frères et sœurs ont des besoins spéciaux (un frère ou une sœur par enfant ayant des besoins spéciaux); et

e. personnes à charge de membres des FAC décédés.

4. Outre les critères d'admissibilité énoncés au paragraphe 3 ci-dessus, des circonstances uniques ou exceptionnelles pourraient justifier qu'une famille de militaires actifs puisse profiter d'un séjour dans un camp d'été. Les commandants des unités ou les commandants adjoints pourraient proposer des familles en envoyant un courriel à camps@sbmfc.com aux fins d'examen. Le courriel doit renfermer, à tout le moins, des détails concernant la famille et la raison pour laquelle elle devrait bénéficier

de ce programme. Les SBMFC s'engagent à répondre rapidement à de telles demandes.

5. Les familles dont les personnes à charge sont admissibles peuvent se faire rembourser jusqu'à 900 \$ pour un séjour dans un camp résidentiel accrédité ou pour un camp de jour accrédité. Le montant de la subvention est par enfant, par été, sans restriction de temps. Les programmes de camps gérés et offerts par le personnel des PSP dans les bases et escadres y sont admissibles.

6. L'inscription en ligne pour le Programme national de camps d'été 2024 débutera le 20 mars, 2024 au : <https://www.appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Programme-national-decamps-d-ete>.

7. Le Programme national de camps d'été dépend entièrement des dons de bienfaisance reçus par Appuyons nos troupes. Voilà pourquoi le financement est limité, et seul un nombre fixe de familles recevront du financement pour participer à un camp chaque année. Pour 2024, il sera possible de s'inscrire jusqu'à ce que tous

les fonds soient utilisés. La priorité sera accordée aux candidats et candidates qui soumettent une demande pour la première fois. Les subventions pour les enfants ayant déjà participé à un camp seront attribuées selon le principe du premier arrivé, premier servi et la disponibilité du financement. Une liste d'attente pourrait être établie.

8. Toutes les demandes seront examinées afin de confirmer l'admissibilité des candidats et candidates et l'accréditation des camps, au besoin. Un avis d'approbation de la subvention sera transmis aux candidats et candidates dans les deux (2) semaines suivant l'acceptation de celle-ci. Les subventions seront émises à la réception de la facture payée du camp et de la preuve que l'enfant a participé au camp.

9. Je vous demande votre appui pour veiller à ce que la présente soit distribuée à grande échelle.

Ian C. Poulter, Le chef de la direction des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

Happy Birthday to the Royal Canadian Logistics Service

Article by: Master Corporal Troy Maxwell

Photo at the Wing Welcome Wall by: Captain Ahmad Ahmad

Photo of the cake cutting: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

Congratulations to the Royal Canadian Logistics Service (RCLS) on its 56th anniversary! It's truly commendable to celebrate the milestones and achievements of a branch that plays a crucial role in supporting the Canadian Armed Forces (CAF).

The ability to adapt to changing environments, high turnover rates, and busy schedules, requires dedication and a strong commitment to the core values and ethos of the CAF. The ceremony to raise the Logistics flag and the ceremonial cake cutting represents more than just layers of sweetness, it embodies the resilience, dedication, and unwavering commitment that has been the hallmark of the RCLS throughout its remarkable 56 years, it is also a reflection of the past, present, and the future of the RCLS.

Together we honor the service and sacrifices of the members of the RCLS by maintaining a sense of identity and pride within the diverse occupations. It is undoubtedly a challenging endeavor but serves as a reminder of the integral role the RCLS plays in ensuring effective logistical support for combat operations at home and abroad.



As the RCLS continues to evolve, it's essential to cherish the traditions that have shaped its identity while embracing the changes that come with growth and development. Wishing

the RCLS continued success in its mission to provide outstanding logistical support to the Canadian Armed Forces. Happy Birthday RCLS.

Joyeux anniversaire au Service royal de la logistique du Canada

Article rédigé par le caporal-chef Troy Maxwell

Photo du mur de bienvenue de l'Escadre, gracieuseté du capitaine Ahmad Ahmad

Photo de la coupe de gâteau, gracieuseté du caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie

Félicitations au Service royal de la logistique du Canada (SRLC) à l'occasion de son 56e anniversaire! Il est remarquable de célébrer les jalons et les accomplissements d'une branche qui occupe une place cruciale dans le soutien des Forces armées canadiennes (FAC).

Il faut faire preuve d'un dévouement constant et d'un vif attachement aux valeurs fondamentales et à l'éthos des FAC pour s'adapter à un environnement en constante évolution, à un taux de roulement élevé et à des horaires bien chargés. La cérémonie de lever des couleurs du Service logistique et la coupe du gâteau représentent plus que des douceurs,

ce sont des symboles de la résilience, du dévouement et de l'engagement inébranlable qui a caractérisé le SRLC lors de ses 56 exceptionnelles années de service, en plus d'être le reflet du passé, du présent et de l'avenir du SRLC

Ensemble, nous saluons le service et les sacrifices des membres du SRLC grâce au maintien d'une identité et d'une fierté communes au sein des différentes professions. Il s'agit certes d'une entreprise difficile, mais elle nous rappelle le rôle essentiel qu'assume le SRLC pour assurer un soutien logistique efficace aux opérations de combat au pays et à l'étranger.

Alors que le SRLC continue d'évoluer, il est important de chérir les traditions qui ont forgé son identité et d'accueillir les changements qui accompagnent la croissance et le développement. Nous souhaitons au SRLC de poursuivre sa mission de fournir un soutien logistique exceptionnel aux FAC. Joyeux anniversaire au SRLC!



(Left to right) Colonel Richard Jollette, 22 Wing Commander, Private Matthew Corallo (Newest Logistician), and Chief Warrant Officer Didier Pignatel, Wing Chief

(de gauche à droite), le colonel Richard Jollette, commandant de la 22e Escadre, le soldat Matthew Corallo (nouveau logisticien), et l'adjudant-chef Didier Pignatel, adjudant-chef de l'escadre



RCAF Centennial: Soaring into the Next Century

rcaf2024arc.ca

As the Royal Canadian Air Force (RCAF) celebrates its centennial this year, prepare for an exciting journey through a century of aviation excellence. The year will be studded with outstanding national, international, and local celebrations by Squadrons and Wings. It's not just a nostalgic look back; it's a leap into the future as the RCAF enters its second century of service.

On April 1 more than 250 locations, in at least a dozen countries, will illuminate in RCAF blue. This global event invites participation from around the world, symbolizing a visual tribute to the RCAF Centennial and a century of aviation excellence. And, yes, we are working with Guinness World Records to record this record-breaking initiative.

This spring will see the release of the documentary Wings of Honour: A Century of the Royal Canadian Air Force, produced in collaboration with the Royal Canadian Geographical Society. Premiering in

select locations around the world, this film tells the compelling story of Air Force aviation throughout the century.

A literary journey awaits with the release of 100 Objects for 100 Years: A History for the Royal Canadian Air Force Centennial. This book is a treasure trove of information that provides insights into the lesser-known aspects of the RCAF's history through artifacts from RCAF museums across Canada.

Lace up your running shoes this spring and summer to participate in the Centennial-themed RCAF Run. You can find a run near you or opt to participate virtually. Participants of all abilities and fitness levels are welcome to take part and Earn Your Wings.

Find out what's happening in your area by visiting the official RCAF Centennial website at rcaf2024arc.ca and follow the centennial journey on social media #RCAF100.

Join in and celebrate with Your Air Force.

Centenaire de l'ARC : s'envoler vers le prochain siècle

rcaf2024arc.ca

Alors que l'Aviation royale du Canada (ARC) célèbre son centenaire cette année, préparez-vous à un voyage passionnant à travers un siècle d'excellence en aviation. L'année sera ponctuée de célébrations nationales, internationales et locales exceptionnelles organisées par les escadrons et les escadres. Il ne s'agit pas seulement d'un regard nostalgique sur le passé, mais aussi d'un saut dans l'avenir, alors que l'ARC entre dans son deuxième siècle de service.

Le 1er avril, plus de 250 sites, dans au moins une douzaine de pays, s'illumineront en bleu ARC. Cet événement mondial invite la participation du monde entier, symbolisant un hommage visuel au centenaire de l'ARC et à un siècle d'excellence dans le domaine de l'aviation. Et, oui, nous travaillons avec Guinness World Records pour enregistrer cette initiative qui battra tous les records.

Ce printemps verra la sortie du documentaire 100 Objects for 100 Years: A History for the Royal Canadian Air Force Centennial, produit en collaboration avec la Société géographique royale du Canada. Présenté en avant-première

dans certains endroits du monde, ce film raconte l'histoire passionnante de l'aviation de l'armée de l'air au cours du siècle.

Un voyage littéraire vous attend avec la sortie de 100 Objects for 100 Years: A History for the Royal Canadian Air Force Centennial. Ce livre est une mine d'informations qui donne un aperçu des aspects les moins connus de l'histoire de l'ARC grâce à des artefacts provenant des musées de l'ARC à travers le Canada.

Lacez vos chaussures de course ce printemps et cet été pour participer à la course de l'ARC sur le thème du centenaire. Vous pouvez trouver une course près de chez vous ou opter pour une participation virtuelle. Les participants de tous les niveaux d'habileté et de condition physique sont invités à prendre part à la course et à remporter leurs ailes.

Découvrez ce qui se passe dans votre région en visitant le site Web officiel du centenaire de l'ARC à rcaf2024arc.ca et suivez le parcours du centenaire sur les médias sociaux #RCAF100.

Participez et célébrez avec Votre Force Aérienne.

Tampon Tuesday / Tampon mardi

CFB North Bay will once again be participating in the 8th annual Tampon Tuesday initiative sponsored by United Way Centraide of Northeastern Ontario. Period poverty continues to climb, making it increasingly difficult for Canadian families to purchase menstrual products for themselves and their children. Last year we were able to contribute 1023 items in just a little over two weeks. Our objective for this year is to exceed last year's amount, and we believe we can do so with the support of our military communities and families. From February 19th to March 8th, we encourage members to donate menstrual hygiene products to the MCpl J.J.P. Legault Fitness and Wellness Centre. For more information on this initiative, please contact Lindsay Seguin at local 2613 or via email at Lindsay.Seguिन@forces.gc.ca

La BFC North Bay participera une fois de plus à la 8e édition de l'initiative annuelle Maxi mardi parrainée par Centraide United Way du Nord-Est de l'Ontario. La pauvreté menstruelle continue d'augmenter, ce qui rend de plus en plus difficile pour les familles canadiennes d'acheter des produits menstruels pour elles-mêmes et pour leurs enfants. L'année dernière, nous avons pu



fournir 1023 articles en un peu plus de deux semaines. Notre objectif pour cette année est de dépasser le montant de l'année dernière, et nous croyons que nous pouvons le faire avec le soutien de nos communautés militaires. Du 19 février au 8 mars, nous encourageons les membres à faire don de produits d'hygiène menstruelle au Centre de conditionnement physique et de bien-être du Cplc J.J.P Legault. Pour de plus amples renseignements sur cette initiative, veuillez communiquer avec Lindsay Seguin au local 2613 ou par courriel à Lindsay.Seguिन@forces.gc.ca.



Mess Schedule for February and March / Horaire du mess pour février et mars

It's February and we are ready to present our upcoming Entertainment schedule for the remainder of the fiscal year. Below, you will find a snapshot of what's in store for February and March.

March schedule:

01 Mar TGIF – Featuring delicious food from Sub Place

02 Mar Winter Fun Night

08 Mar TGIF – Featuring delicious food from Popeyes Chicken + Ping Pong Tournament

15 Mar TGIF – Featuring delicious food from Fat Bastard Burrito

16 Mar St. Patrick's Day

22 Mar TGIF – Featuring delicious food from Beyond Sushi

29 Mar No TGIF – Easter long weekend

Stay tuned for detailed event emails and feel free to share your feedback to help us enhance your experience.

Nous sommes en février et nous sommes

prêts à présenter notre prochain programme de divertissement pour le reste de l'exercice. Ci-dessous, vous trouverez un aperçu de ce qui est prévu pour février et mars.

Horaires mars :

01 mars TGIF – Avec de délicieux plats de Sub Place

02 mars Soirée de plaisir d'hiver

08 mars TGIF – Avec de délicieux plats du tournoi Popeyes Chicken +Tournoi de ping-pong

15 mars TGIF – Avec de délicieux plats de Fat Bastard Burrito

16 mars Fête de la Saint-Patrick

22 mars TGIF – Avec de délicieux plats de Beyond Sushi

29 mars No TGIF – Pont prolongé de Pâques

Restez à l'écoute des e-mails détaillés sur les événements et n'hésitez pas à partager vos commentaires pour nous aider à améliorer votre expérience.



**Purchase RCAF
flags online
Achetez des
drapeaux de
l'ARC en ligne**

<https://shop.flagsunlimited.com/collections/rcaf-2024-centennial>



Comment pouvez-vous contribuer à faire connaître le 9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

9-8-8
Suicide Crisis Helpline
Ligne d'aide en cas de
crise de suicide

Si vous avez téléchargé ce guide, c'est probablement parce que la prévention du suicide vous tient à cœur et que vous voulez contribuer à faire connaître le 9-8-8 afin que davantage de personnes sachent où elles peuvent obtenir de l'aide.

Merci beaucoup! Votre soutien permettra à un plus grand nombre de personnes partout au Canada d'obtenir le soutien dont elles ont besoin, au moment où elles en ont le plus besoin.





RCAF Centennial Gala Dinner

100
YOUR AIR FORCE

As part of the RCAF Centennial celebration, 22 Wing is inviting you to the RCAF Centennial Gala

Thursday, April 18th 2024
7:00 to 10:00PM
Cocktails at 6:00PM
Voyageur Aviation, Hangar 1

Dress:
Military – 2A / 2B
Civilians & Spouses – Formal Attire

Dinner Choices:
Angus Beef Short Rib 6oz
Wild Mushroom and Caramelized Onion Shepherd's Pie (Veg. and GF)
Appetizer, Side, and Dessert included

Entertainment:
22 Wing Band and DJ

Tickets:
Mess Members \$50 / Non-Mess Members \$90

Purchase your tickets by 25 March 2024 from the Mess Manager



Gala du souper centenaire de l'ARC

100
VOTRE FORCE AÉRIENNE

Pour célébrer le centenaire de l'ARC, la 22^{ème} Escadre vous invite au Gala du souper centenaire de l'ARC:

Jeudi le 18 avril 2024
De 7:00PM à 10:00PM
Cocktails à 6:00PM
Voyageur Aviation, Hangar 1

Tenue vestimentaire:
Militaires – 2a / 2b
Civiles et Conjoint(e)s - Formel

Choix de repas:
Côtes de bœuf Angus 6oz
Pâté chinois aux champignons sauvages et oignons caramélisés (veg. et sans gluten)
Entrée, accompagnement et dessert inclus

Divertissement:
Fanfare de la 22^{ème} Escadre et DJ

Les billets seront vendues au Mess, voir Michelle
Prix: membre du Mess 50\$ - Non-membre du Mess 90\$

Vous avez jusqu'au 25 Mars pour acheter vos Billets.

New RCAF 2024 Facebook Page
Nouvelle page Facebook de l'ARC 2024 :

<https://www.facebook.com/RCAF2024ARC>



The screenshot shows the Facebook profile for 'RCAF Centennial / Le centenaire de l'ARC'. The profile picture features the '100' logo with a red maple leaf. The cover photo also displays the '100' logo and the text 'YOUR AIR FORCE VOTRE FORCE AÉRIENNE'. The page has 124 likes and 270 followers. The 'Intro' section states that the page is published and supported by Canadian Forces Airbase and Air Force Services. The 'Posts' section shows a recent post about the 22^{ème} Escadre's activities.

Cottage Club AGM
AGA du Cottage Club

Our Cottage Club memberships for 2024/25 are now available. The membership fee is \$15.00 for the year which can be paid in person or by phone at 705-494-2011 Ext. 2610. The AGM for primetime dates will be held on March 5th, 1300-1400 hrs, in the The 22 wing Base Theatre. All cottage members are encouraged to participate and complete a proxy form for their preferred dates. Following this event, cottage bookings for the rest of the year will be available. For further information about our cottages, please visit <https://cfmws.ca/north-bay/cottage-club> or contact us via email at 22wingfitwellcentre@forces.gc.ca.

le reste de l'année seront disponibles. Pour de plus amples informations sur nos chalets, veuillez consulter le site <https://cfmws.ca/north-bay/cottage-club> ou nous contacter par courriel à 22wingfitwellcentre@forces.gc.ca.

Les adhésions au Cottage Club pour 2024/25 sont maintenant disponibles. Les frais d'adhésion sont de 15 \$ pour l'année et peuvent être payés en personne ou par téléphone au 705-494-2011, poste 2610. L'AGA pour les dates de grande écoute aura lieu le 5 mars, de 13 h à 14 h, dans le théâtre de la base du 22 Escadre. Tous les membres des chalets sont encouragés à y participer et à remplir un formulaire de procuration pour les dates qu'ils préfèrent. Après cet événement, les réservations de chalets pour



100
YOUR AIR FORCE

Voyageur Aviation commémore fièrement le centenaire de l'ARC

Voyageur Aviation proudly commemorates the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.

voyageur
AVIATION

Delivering innovative solutions.

voyav.com

Did you know ...
Le saviez-vous?

Fifty-six nations made up of 2.5 billion people, including Canada, belong to the British Commonwealth? celebrate Commonwealth Day? Commonwealth Day 2024 will take place on Monday, March 11 marking the beginning of a week-long series of events and activities happening around the globe – including faith and civic gatherings, debates, school assemblies, flag-raising ceremonies, and cultural events.

Commonwealth Day 2024 marks the eleventh anniversary of the signing of the Commonwealth Charter, which was signed by Her late Majesty Queen Elizabeth II on 11 March 2013.

The theme for Commonwealth Day 2024 is 'One Resilient Common Future' and "underscores the collective strength that enables us to confront and overcome present challenges, emerging with resilience. This paves the way for a future where wealth isn't just widespread but genuinely equitable," said the Commonwealth Secretary-General,

the Right Honorable Patricia Scotland, the first woman to hold the post. (information from the Commonwealth Day website)

Cinquante-six nations regroupant de 2,5 milliards de personnes, dont le Canada, font partie du Commonwealth britannique? Et que ces peuples célèbrent le Jour du Commonwealth? Le Jour du Commonwealth 2024 sera souligné le lundi 11 mars pour marquer le début d'une semaine d'événements et d'activités partout dans le monde, y compris des rassemblements religieux et citoyens, des débats, des assemblées scolaires, des cérémonies de lever du drapeau et des événements culturels.

Le Jour du Commonwealth 2024 marque le onzième anniversaire de la signature de la charte du Commonwealth, qui a été signée par Sa Majesté la reine Elizabeth II le 11 mars 2013.

Le thème du Jour du Commonwealth 2024

est « One Resilient Common Future [un avenir résilient pour tous]; il « met en lumière la force collective qui nous permet d'affronter et de surmonter les défis actuels, en émergeant avec résilience. Voilà qui ouvre la voie à un avenir où la richesse n'est pas seulement généralisée, mais véritablement équitable », a déclaré la très honorable Patrici Scotland, secrétaire générale du Commonwealth, première femme à occuper ce poste. (traduction de l'information en anglais tirée du site Web du Jour du Commonwealth)





Member of 22 Military Police Flight Receives the Governor General's Commendation for Bravery

On Tuesday, February 6, 2024, Lieutenant-Colonel Jonathan Inman (left), Royal Canadian Air Force (RCAF) Military Police (MP) Group Commander, and Chief Warrant Officer Stephen Waugh (right), RCAF MP Group Chief presented Master Corporal Kevin Smith, 22 Military Police Flight, with the Governor General's Commendation for Bravery during an honours and awards ceremony held at the Blue Room in the Ayr Mess, 22 Wing/Canadian Forces Base (CFB) North Bay, in the presence of family, friends, members of the 22 MP Flight and 22 Wing/CFB North Bay.

On 17 July 2000, Master Seaman Kevin Smith, (now Master Corporal Smith of 22 Military Police Flight North Bay), a member of the Malahat Volunteer Fire Department in Malahat, British Columbia responded to a call for service of a transport truck having crashed into the mountain on the South bound Trans Canada Highway.

Master Corporal Smith responded being first

on scene to assess and begin life saving measures however was updated that the transport truck was carrying approximately 26 000 lbs of propane. Members of the Fire department were ordered by the Fire Chief to immediately evacuate the scene and turn all approaching vehicles back.

Master Corporal Smith, while redirecting traffic was struck by a non-compliant driver being dragged a short distance down the highway before breaking free. Master Corporal Smith was checked by attending paramedics and remained on scene for the following 18 hours until the deceased driver could be recovered, and the highway re-opened.

The Governor General's Commendation for Bravery was created to mark the 50th anniversary of the Decorations for Bravery program. This pin honours those who have shown selflessness in perilous situations. It recognizes the significance of actions and expresses the gratitude of our country.

Un membre de 22e escadrille de police militaire reçoit la Mention élogieuse du gouverneur général pour acte de bravoure.

Le mardi 6 février 2024, le lieutenant-colonel Jonathan Inman (à gauche), commandant du Groupe de la Police militaire (PM) de l'Aviation royale canadienne (ARC), et l'adjudant-chef Stephen Waugh (à droite), chef du Groupe de la PM de l'ARC, ont décerné au caporal-chef Kevin Smith, de la 22e Escadrille de police militaire, la Mention élogieuse du gouverneur général pour acte de bravoure au cours d'une cérémonie tenue au salon bleu du mess Ayr de la 22e Escadre/BFC North Bay, en présence de la famille, d'amis, ainsi que de membres de 22 Ele PM et de la 22e Escadre/BFC North Bay.

Le 17 juillet 2000, le matelot-chef Kevin Smith (aujourd'hui caporal-chef au sein de la 22e escadrille de police militaire de North Bay), alors pompier volontaire à Malahat, en Colombie-Britannique, est dépêché sur les lieux d'un accident, où un camion de transport s'est écrasé dans la montagne, sur la route transcanadienne, en direction sud.

Premier sur les lieux, le caporal-chef Smith se présente pour évaluer la situation et

amorcer les mesures de sauvetage, mais il est informé que le camion de transporte quelque 26 000 livres de propane. Le chef des pompiers ordonne aux membres du service d'incendie d'évacuer immédiatement les lieux et de faire rebrousser chemin à tous les véhicules qui s'approcheraient.

Alors qu'il redirige la circulation, le caporal-chef Smith est heurté par un véhicule contrevenant et traîné sur une courte distance, avant de se dégager. Malgré tout, après avoir été examiné par les ambulanciers, il demeure sur les lieux pendant 18 heures, jusqu'à ce qu'on ait pu récupérer le corps de la victime de l'accident et rouvrir la route.

La Mention élogieuse du gouverneur général pour acte de bravoure a été instaurée pour souligner le 50e anniversaire du programme des décorations pour actes de bravoure. Cet insigne honore les personnes qui ont fait preuve d'abnégation dans des situations dangereuses. Il souligne l'importance des gestes posés et témoigne de la reconnaissance de notre pays.



Did you know ... Le saviez-vous?



70 years ago, on March 15, 1954, 419 Squadron in North Bay stood up (one of a number of short-lived fighter squadrons here as the RCAF did a lot of stand-ups and stand-downs moving assets around as they figured things out in the early days of the Cold War)? The squadron flew the CF-100 Canuck All-Weather Fighters in North Bay from 15 Mar 54 to 04 Aug 57 conducting North American air defence. Its nickname was "Moose", and the motto was "Beware of the moose".

Il y a 70 ans, le 15 mars 1954, le 419e Escadron North Bay voyait le jour (l'un des nombreux escadrons de chasseurs éphémères que nous avons connus, alors que l'ARC jouait au chat et à la souris dans l'incertitude des premiers temps de la guerre froide)? À North Bay, du 15 mars 1954 au 4 août 1957, l'escadron voit à la défense aérienne nordaméricaine à l'aide d'avions de chasse tout temps CF-100 Canuck. L'escadron portait le surnom « Moose », et sa devise était « Gare à l'original! ».

RCAF Flag Raising Ceremonies

On Thursday, March 28, 2024, at 0900 hrs members of the 22 Wing Defence Team are encouraged to attend an RCAF flag raising ceremony to be held at the Wing Welcome Wall.

Then, from the Wing Welcome Wall a bus will take all members to the North Bay City Hall to a Flag Raising Ceremony and Proclamation by Peter Chirico, Mayor for the City of North Bay, scheduled to begin at 1000 hrs. All members will return by bus to the base after completion of the ceremony.

Join in the celebration of the RCAF Centennial!



YOUR AIR FORCE
VOTRE FORCE AÉRIENNE

Cérémonies de lever du drapeau de l'ARC

Le jeudi 28 mars 2024, à 9 h, les membres de l'équipe de défense de la 22e Escadre sont encouragés à assister à une cérémonie de lever du drapeau de l'ARC qui aura lieu au mur d'accueil de l'escadre.

Ensuite, depuis le mur d'accueil de l'Escadre, un autobus emmènera tous les membres à l'hôtel de ville de North Bay pour assister à une cérémonie de lever du drapeau et de proclamation par Peter Chirico, maire de la ville de North Bay, qui devrait commencer à 10 h. Tous les membres retourneront en autobus à la base une fois la cérémonie terminée.

Joignez-vous aux célébrations du centenaire de l'ARC !



YOUR AIR FORCE
VOTRE FORCE AÉRIENNE

How you can help spread the word about 9-8-8: Suicide Crisis Helpline

9-8-8 Suicide Crisis Helpline
Ligne d'aide en cas de crise de suicide

If you have downloaded this guide, it's probably because you are passionate about suicide prevention and want to help spread the word about 9-8-8 so more people know where they can get help.

Thank you so much! Your support will help more people across Canada get the support they need, in the moment they need it most.



Brain health tips to stay sharp

(NC) Practicing healthy habits help you live well throughout all parts of your life, from your workplace to your personal activities. Not only do such habits promote general overall health, but they also have the added benefit of possibly reducing your risk of developing dementia.

Dementia can affect anyone. There's currently no cure and some risk factors like genetics can't be changed. Fortunately, there are things you can do throughout your life to help reduce your risk of developing the condition. Here are some ideas to help:

1. Be active
 - Try new activities you've always wanted to adopt — whether that's snowshoeing, hiking or salsa dancing.
 - Vary your fitness routine to avoid boredom.
 - Go outside to get some fresh air.
2. Stay social
 - Reach out to old friends to catch up.
 - Make new friends by joining a group activity — even if it's virtual.
3. Eat a well-balanced diet
 - Plan your meals in advance so you have

- ingredients on hand.
 - Frozen vegetables are convenient and are often less expensive than fresh. They're great for soups and stir-fries.
 - Try a new recipe each week and develop a roster of your favourite healthy recipes.
4. Challenge your brain

- Learn how to play a new musical instrument or study a new language.
 - Try a familiar task or activity in a new way: go for a walk in a new-to-you neighbourhood or park.
- Find more information at canada.ca/dementia.

Des conseils pour un cerveau en santé

(EN) Les saines habitudes peuvent vous aider à mieux vivre que ce soit au travail ou lors de vos activités personnelles. Ces habitudes contribuent à une bonne santé générale mais elles ont aussi l'avantage de réduire le risque de développer une démence.

Personne n'est à l'abri de la démence. Il n'y a actuellement aucun remède et certains facteurs de risque comme la génétique ne peuvent pas être corrigés. Heureusement, il est possible de prendre diverses mesures tout au long de sa vie pour réduire le risque de développer la maladie.

Voici quelques idées pour vous aider :

1. Soyez actif
 - Pratiquez les activités que vous avez toujours voulu faire que ce soit la raquette, la randonnée pédestre ou danser la salsa.
 - Variez votre routine de mise en forme pour éviter l'ennui.
 - Allez prendre l'air à l'extérieur.
2. Socialisez
 - Appelez de vieux amis pour rattraper le

- temps perdu.
- Faites-vous de nouveaux amis en participant à une activité de groupe, même si c'est de façon virtuelle.
3. Ayez une alimentation équilibrée
 - Planifiez vos repas à l'avance afin d'avoir tous les ingrédients sous la main.
 - Utilisez des légumes surgelés; ils sont pratiques et souvent moins dispendieux que les légumes frais, et ils sont parfaits pour les soupes et les sautés.
 - Essayez une nouvelle recette chaque semaine et dressez une liste de vos recettes santé favorites.
 4. Stimulez votre cerveau
 - Apprenez à jouer d'un nouvel instrument de musique ou étudiez une nouvelle langue.
 - Exécutez une tâche ou une activité que vous faites habituellement, mais d'une nouvelle façon : allez marcher dans un nouveau quartier ou dans un parc que vous ne connaissez pas.
- Vous trouverez plus de renseignements sur le site canada.ca/démence.

Did you know? 422 RCAFA

The 422 Royal Canadian Air Force Association (RCAFA) (Nipissing) Wing General Meeting is always held on the 3rd Wednesday of each month with refreshments (coffee & tea) and goodies available for the enjoyment of attendees! For those wishing to join the 422 RCAFA (Nipissing) Wing, membership forms, brochures and information for potential members is always available. 422 RCAFA (Nipissing) Wing is mostly comprised of retired RCAF personnel, and some long-standing relationships have been formed with the group. The 422 RCAFA (Nipissing) Wing is a great place to share your military life stories and at the same time meet some very interesting Veterans! For more information email: 422RCAFA@gmail.com



Le saviez-vous? – AARC 422 Ere

L'assemblée générale de l'Association de l'Aviation royale canadienne (AARC) de la 422e Escadre (Nipissing) a toujours lieu le 3^e mercredi du mois. Des boissons (café et thé) et des collations sont offertes aux participants! Si vous souhaitez vous joindre à l'AARC de la 422^e Escadre (Nipissing), il est toujours possible de se procurer des formulaires d'adhésion, des brochures et des renseignements à l'intention des membres potentiels. L'AARC de la 422^e Escadre (Nipissing) se compose principalement de membres de l'ARC à la retraite, et certains liens à long terme ont été tissés avec le groupe. L'AARC de la 422^e Escadre (Nipissing) est l'endroit idéal pour échanger sur vos expériences de la vie militaire et rencontrer des vétérans intéressants! Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez écrire à : 422RCAFA@gmail.com

National Defence / Défense nationale

ASSISTANT DEPUTY MINISTER (INFORMATION MANAGEMENT) / SOUS-MINISTRE ADJOINT (GESTION DE L'INFORMATION)

DIRECTOR INFORMATION MANAGEMENT SECURITY (DIM SECUR) / DIRECTEUR - SÉCURITÉ (GESTION DE L'INFORMATION) (DIR SÉCUR GI)

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Can I use a Web based Artificial Intelligence (AI) tool on DWAN?

Défense nationale / National Defence

SOUS-MINISTRE ADJOINT (GESTION DE L'INFORMATION) / DIRECTEUR - SÉCURITÉ (GESTION DE L'INFORMATION) (DIR SÉCUR GI)

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Est-il possible d'utiliser un outil web basé sur l'IA dans le RÉD?

1 In accordance to the GC [Open access to digital tools 4.4.2.5 Policy Service Digital](#) and [Directive on Service and Digital Appendix A, B](#), DND/CAF are to enable open access to the Internet from DND/CAF electronic networks and devices, including GC and external Web 2.0 (notably [ChatGPT](#)) tools and services. Internet sites that enhance productivity, communication and collaboration are not blocked on DWAN, except for those that present a legitimate IT security threat and where content substantively falls into the category of unacceptable use.

***ChatGPT** is a Web 2.0 External Tools (AI tool) where the information provided and shared with it will automatically become public domain.

1 Conformément à la [politique sur les services et le numérique relative au Libre accès aux outils numériques 4.4.2.5](#) ainsi qu'à la [directive sur les services et le numérique \(annexe A et B\)](#), le MDN et les FAC doivent permettre le libre accès à Internet des réseaux et dispositifs du MDN/FAC, incluant le GC ainsi que les outils et services externes du Web 2.0 (notamment [ChatGPT](#)). Les sites Internet qui favorisent la productivité, la communication et la collaboration ne sont pas bloqués dans le RÉD, à l'exception de ceux représentant un risque légitime en sécurité des TI et pour lesquels le contenu devrait être considéré comme faisant partie de la catégorie d'utilisation inacceptable.

***ChatGPT** est un outil Web 2.0 externe (outil IA) où les informations fournies et partagées deviendront automatiquement du domaine public.

2 There are limitations on the disclosure of DND/CAF information with external parties in the public domain of the Internet. **AI TOOLS MUST NOT BE USED TO SHARE DND/CAF SENSITIVE/PROTECTED AND CLASSIFIED INFORMATION.**

3 DND employees and CAF members who choose to use Web 2.0 external tools and services must only do so to process **UNCLASSIFIED INFORMATION THAT IS RELEASABLE TO THE PUBLIC** and must strictly adhere to the security of information.

4 Before using these tools, consult your **UNIT INFORMATION SYSTEM SECURITY OFFICER (UNIT ISSO)**, and review the tool's and service's privacy policy and licensing terms.

2 Il y a des exigences à respecter quant à la divulgation de l'information du MDN et des FAC à des parties externes dans le domaine public d'Internet. Les outils IA **NE DOIVENT PAS ÊTRE UTILISÉS POUR PARTAGER DES RENSEIGNEMENTS SENSIBLES/PROTÉGÉS ET CLASSIFIÉS** du MDN et des FAC.

3 Les employés du MDN et les membres des FAC qui choisissent d'utiliser des outils et services externes Web 2.0 doivent **UNIQUEMENT LES UTILISER POUR TRAITER DES INFORMATIONS NON CLASSIFIÉES** pouvant être divulguées au public et doivent respecter la sécurité des informations.

4 Avant d'utiliser ces outils, consultez votre **OFFICIER DE SÉCURITÉ DES SYSTÈMES INFORMATIQUES D'UNITÉ (OSSI D'UNITÉ)** et examinez la politique de confidentialité et les conditions de licence de l'outil et du service.

FOR MORE INFORMATION

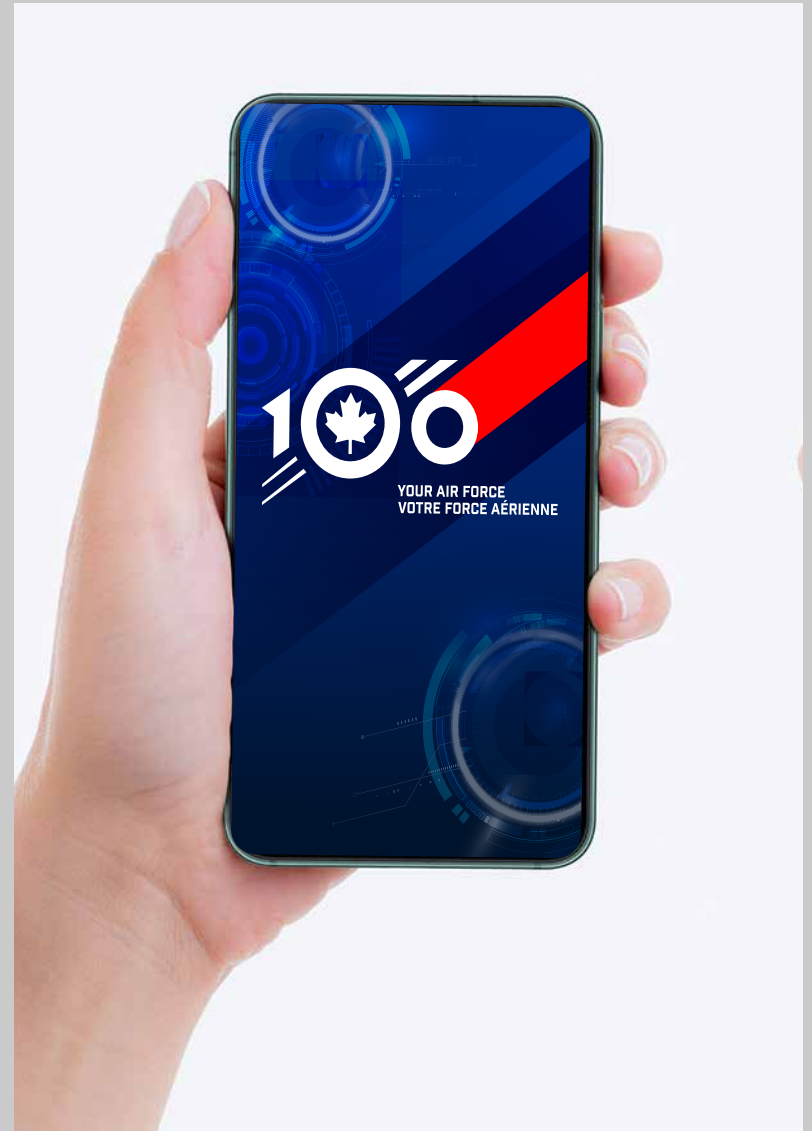
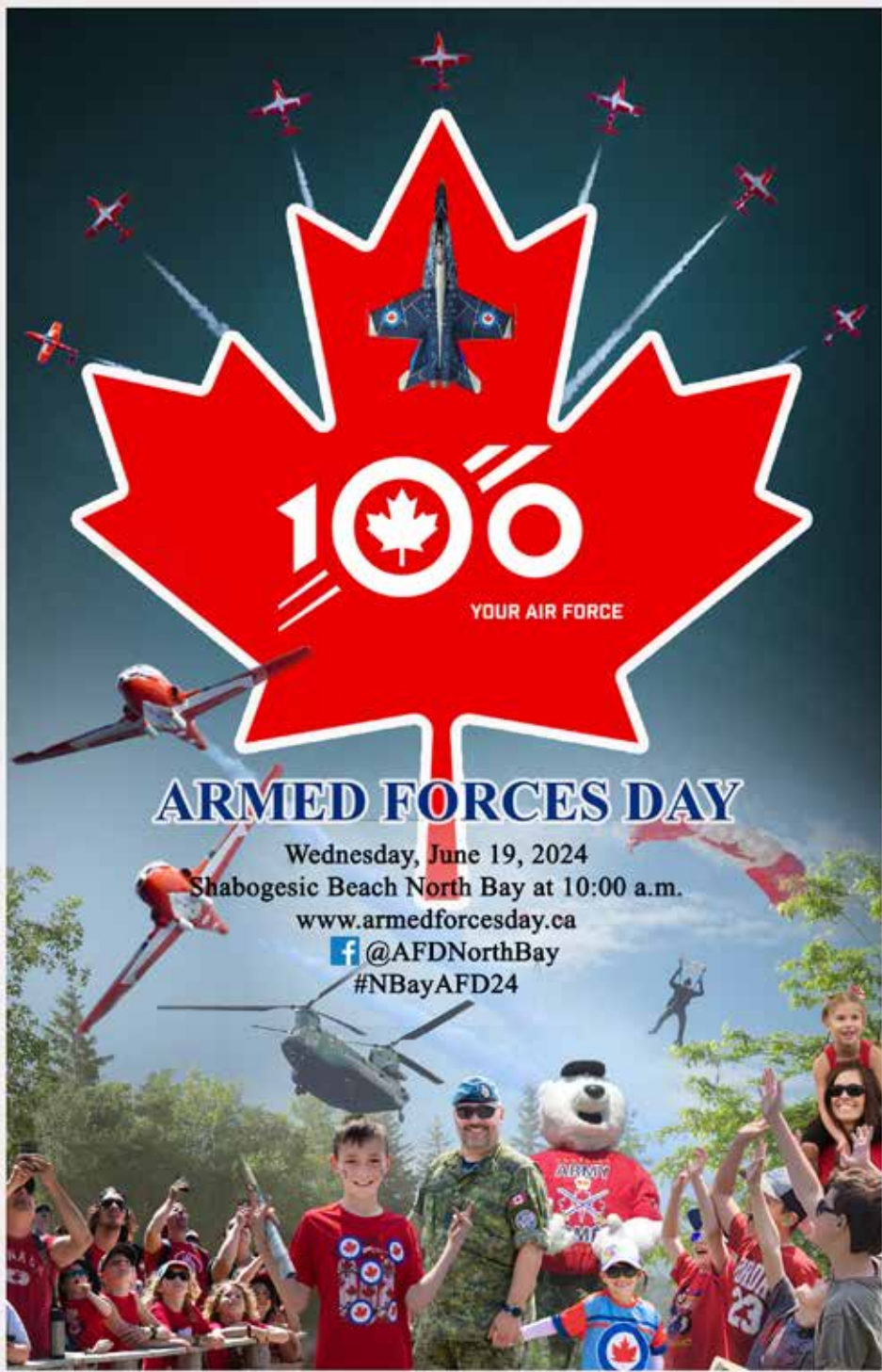
- NDSOD, [Chapter 17: Security and Social Media](#) which links up the [NDSOD Chapter 6](#), Security of Information.
- [DAOD 6002-2](#), Acceptable Use of the Internet, Defence Intranet, Computers and Other Information Technology Systems.
- [DAOD 6002-7](#), Internal Use of social media technologies.
- [DAOD 2006-1](#), Procedures for the Safeguarding and Authorized Disclosure of Information in the DND and the CAF.

FOR MORE INFORMATION CONSULT THE DTO AI POLICY TEAM AT: policydasi-politiquesdasi@forces.gc.ca

POUR EN SAVOIR PLUS:

- ODSDN, [Chapitre 17: Sécurité et Médias Sociaux](#) qui fait le lien avec les [ODSDN Chapitre 6](#), Sécurité de l'information.
- [DOAD 6002-2](#), Utilisation légitime d'Internet, de l'intranet de la défense, d'ordinateurs et d'autres systèmes de technologie de l'information.
- [DOAD 6002-7](#), Utilisation des technologies des médias sociaux internes.
- [DOAD 2006-1](#), Procédures sur la protection et la divulgation autorisée des renseignements au MDN et dans les FAC.

POUR PLUS D'INFORMATION CONSULTEZ L'ÉQUIPE DES POLITIQUES SUR L'I.A. DU BTN : policydasi-politiquesdasi@forces.gc.ca



Downloading the phone wallpaper is an easy way to celebrate the RCAF Centennial!
<https://cfmws.ca/north-bay>, <https://cfmws.ca/CFMWS/media/NorthBay/PSP/Events/rcaf-phone-wallpaer-1080x1920-eng.png> Intranet link: <http://rcaf.mil.ca/fr/22-wing/22-wing-rcaf-100/22e-ere-arc-100.page>

Vous pouvez facilement célébrer le centenaire de l'ARC en téléchargeant le fond d'écran pour téléphone cellulaire!



On Wednesday, January 30, 2024, members of 22 Wing North Bay got up close and personal with a CH-146 Griffon helicopter and its crew from 1 Wing, which landed in the old North Portal Parking Lot beside Building 7A for a brief static display familiarization visit. Photo credit: Master Corporal Jim Saunders.

Le mardi 30 janvier 2024, des membres de la 22^e Escadre North Bay ont pu voir de près un hélicoptère CH146 Griffon et son équipage de la 1^{re} Escadre, alors que l'appareil s'est posé dans l'ancien stationnement de l'entrée nord, à côté du bâtiment 7A, pour offrir une brève visite de familiarisation sur place. Photo : Caporal-chef Jim Saunders

Before you receive your posting instruction, visit our website for:

Avant de recevoir votre directive d'affectation, visitez notre site web pour :

The ABCs of military postings

L'ABC des affectations militaires

Getting on the road to sound financial, housing, and military life decisions for Canadian Armed Forces members and their families

Sur la bonne voie : la prise de décisions avisées en matière de finances, de logement et de vie militaire pour les membres des FAC et leurs familles

Ombudsman

National Defence and Canadian Armed Forces



Défense nationale et Forces armées canadiennes

WWW.OMBUDS.CA

WE ARE READY TO HELP.

NOUS SOMMES PRÊTS À VOUS AIDER.

1-888-828-3626

Canada

Défense nationale / National Defence
 SOUS-MINISTRE ADJOINT (GESTION DE L'INFORMATION)
 DIRECTEUR - SÉCURITÉ (GESTION DE L'INFORMATION) (DIR SÉCUR GI)

Attaques par RANÇONGICIEL

Qu'est-ce qu'une attaque par rançongiciel?

Un rançongiciel est un logiciel malveillant qui bloque l'accès des utilisateurs à leurs fichiers, systèmes ou données, et le seul moyen de retrouver l'accès est de payer une rançon.

Types les plus courants en circulation:

Le chiffreur

Produit des algorithmes de chiffrement sophistiqués bloquant l'accès aux fichiers système. Pour obtenir la clé permettant de déchiffrer les fichiers bloqués, la victime doit payer le montant demandé.



Le verrouilleur

Bloque le système d'exploitation, empêchant la victime d'avoir accès à son ordinateur ainsi qu'à l'ensemble de ses applications et de ses fichiers. Ce logiciel ne chiffre pas les fichiers, mais l'assaillant demandera une rançon pour déverrouiller l'ordinateur infecté.



National Defence / Défense nationale
 ASSISTANT DEPUTY MINISTER (INFORMATION MANAGEMENT)
 DIRECTOR INFORMATION MANAGEMENT SECURITY (DIM SECUR)

RANSOMWARE Attack

What is a ransomware attack?

Ransomware is a type of malware that blocks user's access to their files, systems or data, and the only way to regain access is to pay a ransom.

Most common types in circulation:

Encryptors

Incorporates advanced encryption algorithms. It's designed to block system files and demand payment to provide the victim with the key that can decrypt the blocked content.



Lockers

Locks the victim out of the operating system, making it impossible to access the desktop and any apps or files. The files are not encrypted in this case, but the attackers still ask for a ransom to unlock the infected computer.



Mesures de sécurité:

- ✓ N'enregistrez jamais de document classifiés (confidentiels, secrets ou très secrets) dans le RED ou dans des black machines.
- ✓ Chiffrez toujours les documents « Protégé B » enregistrés dans le RED ou dans des black machines autorisées.
- ✓ Respectez les règles sur le stockage des documents classifiés.
- ✓ Changez vos mots de passe régulièrement et assurez-vous qu'ils soient composés de chiffres, de lettres et de caractères spéciaux.
- ✓ Ne branchez jamais d'appareils personnels ou non autorisés (clés USB, téléphones, etc.).
- ✓ Sauvegarder régulièrement vos fichiers.
- ✓ N'ouvrez jamais de courriels ou de pièces jointes provenant d'un expéditeur inconnu.
- ✓ Utilisez un antivirus fiable et payant.
- ✓ Ne discutez pas des protocoles de sécurité du MDN et des FAC à l'extérieur du milieu de travail ou avec des gens qui ne font pas partie du MDN ou des FAC.
- ✓ Supprimer les modules complémentaires désuets de votre navigateur.
- ✓ Vérifiez et, au besoin, modifiez les paramètres de sécurité et de confidentialité de votre navigateur.

Steps for Protection:

- ✓ Never store classified data (Confidential, Secret, Top Secret) on the DWAN or black machines.
- ✓ Always encrypt Protected B data on DWAN or authorized black machines.
- ✓ Follow applicable regulations for storing classified info.
- ✓ Change passwords regularly and make it a variation of numbers, letters and special characters.
- ✓ Never plug in a personal or unauthorized device (USB, phone, etc.).
- ✓ Never open spam emails from unknown senders or click on attachments.
- ✓ Use a reliable, paid antivirus software product.
- ✓ Don't talk about DND/CAF security protocols outside of work or with people outside of the DND/CAF.
- ✓ Remove outdated plugins from your browser.
- ✓ Adjust browsers security and privacy settings.
- ✓ Regularly backing up files.

Familles de rançongiciels notoires:

WannaCry	CryptoLocker
Uiwix	CryptoWall
Cerber Ransomware	TeslaCrypt
Locky	Reveton
TorrentLocker	CTB Locker

A-53-007-000/DA-144
 BPR: DGD5, 2023/10

POUR EN SAVOIR PLUS:
 Guide sur les rançongiciels (ITSM.00.099)

Top Notorious Ransomware Families:

WannaCry	CryptoLocker
Uiwix	CryptoWall
Cerber Ransomware	TeslaCrypt
Locky	Reveton
TorrentLocker	CTB Locker

A-53-007-000/DA-143
 OPI: DGD5, 2023/10

FOR MORE INFORMATION:
 Ransomware playbook (ITSM.00.099)