

Flag-Raising Ceremony and Proclamation in Recognition of the RCAF Centennial Cérémonie de lever du drapeau et proclamation en l'honneur du centenaire de l'ARC

Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, 22 Wing Imagery Technician

On Thursday morning, March 28, 2024, at Leger Square, North Bay City Hall, Mayor Peter Chirico recognized and thanked members of the Royal Canadian Air Force (RCAF) in commemoration of the RCAF Centennial. Colonel Richard Jollette, 22 Wing/CFB North Bay Commander and Commander of the Canadian Air Defence Sector, and Master Warrant Officer Donald Smith, Acting 22 Wing Chief Warrant Officer along with Anthony Rota, Member of Parliament for Nipissing-Timiskaming, members from 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, Veterans, members of the North Bay Family Resource Centre and supporters of the RCAF were also be in attendance.

The proclamation reads:

Office of the Mayor, City of North Bay
Proclamation

Royal Canadian Air Force Appreciation Day,
March 28, 2024

Whereas: This is a special year for the Royal Canadian Air Force in North Bay and Canada as 2024 marks the centenary, 100th anniversary, of their service to Canadians as a distinct military element; and

Whereas: The Royal Canadian Air Force personnel have carried out their assigned duties with the highest degree of professionalism and loyalty to protect and preserve the freedoms of all Canadians, to contribute to global peace and security, and to help those in need in Canada and abroad; and

Whereas: 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, home of the Canadian Air Defence Sector which conducts the NORAD mission, is made up of members of the Royal Canadian Air Force, Royal Canadian Navy, Canadian Army and United States Air Force all responsible for providing surveillance, identification, control and warning for the aerospace defence of Canada and North America and in support of the defence from air threats since it opened on September 1st, 1951, as part of Canada's new national air defence network, built in response to the Cold War threat from the Soviet Union; and

Whereas: Members of 22 Wing North Bay are our next-door neighbours, fellow parents at our children's schools and volunteers in charity organizations around the city and surrounding area, are not a separate group but rather part of the North Bay Community.

Now, therefore, I Peter Chirico, Mayor of the City of North Bay, do hereby proclaim March 28th,

2024 as "Royal Canadian Air Force Appreciation Day" in the City of North Bay.

On April 1st, 2024, the RCAF marked its first 100 Years. The RCAF flag proudly flew at the North Bay City Hall throughout the Easter long-weekend. The flag-raising ceremony and proclamation commemorated this important milestone in the history of the RCAF paying tribute to Veterans who served and to the people who currently serve in the RCAF.

It was an opportunity to highlight those in the RCAF who ensure Canada is strong domestically in such efforts as natural disasters, other emergencies and search and rescue; those who ensure North America is secure by conducting the North American Aerospace Defense Command (NORAD) mission; and that Canada is engaged internationally in such overseas operations and peacekeeping to combat operations. The flag-raising ceremony was also an opportunity to recognize that for every member of the RCAF is a family who provides their strength and support.

Earlier that morning, members of 22 Wing



North Bay and Veterans from 422 Royal Canadian Air Force Association gathered at the Welcome Wall to raise the RCAF flag.

La capitaine Leah Pierce, officière des affaires publiques

Crédit : Le caporal-chef James Saunders, technicien d'imagerie de la 22e Escadre

Le jeudi matin 28 mars 2024, au Leger Square de l'hôtel de ville de North Bay, le maire Peter Chirico a rendu hommage aux militaires de l'Aviation royale canadienne (ARC) et les a remerciés à l'occasion du centenaire de l'ARC. Le colonel Richard Jollette, commandant de la 22e Escadre/BFC North Bay et commandant du Secteur de la défense aérienne du Canada, l'adjudant-maître Donald Smith, adjudant-chef par intérim de la 22e Escadre, Anthony Rota, député de Nipissing-Timiskaming et militaire de la 22e Escadre/BFC North Bay, des vétérans, des membres du Centre de ressources pour les familles de North Bay et de partisans de l'ARC étaient également présents.

La proclamation est la suivante :

Bureau du maire, Ville de North Bay,
Proclamation

Journée de reconnaissance de l'Aviation royale canadienne, 28 mars 2024

Attendu que : L'année 2024 est une année particulière pour l'Aviation royale canadienne à North Bay et au Canada, puisqu'elle marque le centenaire, soit le 100e anniversaire, de son service au Canada à titre d'élément militaire distinct; et

Attendu que : Le personnel de l'Aviation royale canadienne s'est acquitté des tâches qui lui ont été confiées avec le plus haut degré de professionnalisme et de loyauté afin de protéger et de préserver les libertés de tous les Canadiens et Canadiennes, de contribuer à la paix et à la sécurité dans le monde et d'aider ceux qui sont dans le besoin au Canada et à l'étranger; et

Attendu que : La 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay, foyer du Secteur de la défense aérienne du Canada qui mène la mission du NORAD, est composée de membres de l'Aviation royale canadienne, de la Marine royale canadienne, de l'Armée canadienne et de la United States Air Force qui exercent des fonctions de surveillance, d'identification, de contrôle et d'avertissement en matière de défense aérospatiale du Canada et de l'Amérique du Nord, ainsi que de soutien de la défense contre les menaces aériennes depuis l'ouverture le 1er septembre 1951 de la BFC North Bay

dans le cadre du nouveau réseau national de défense aérienne du Canada qui a été mis en place pour répondre à la menace de l'Union soviétique pendant la guerre froide; et

Attendu que : Les militaires de la 22e Escadre North Bay sont nos voisins immédiats, les parents qui fréquentent les écoles de nos enfants et les bénévoles des organismes de bienfaisance de la ville et de la région environnante; ils ne constituent pas un groupe distinct, mais font plutôt partie de la communauté de North Bay.

Par conséquent, moi, Peter Chirico, maire de la ville de North Bay, proclame par la présente que le 28 mars 2024 est la Journée de reconnaissance de l'Aviation royale canadienne dans la ville de North Bay.

Le 1er avril 2024, l'ARC a célébré ses 100 ans. Le drapeau de l'ARC a flotté avec fierté audessus de l'hôtel de ville de North Bay pendant le congé de Pâques. La cérémonie de lever du drapeau et la proclamation ont marqué ce jalon important

dans l'histoire de l'ARC en rendant hommage aux militaires et aux vétérans de l'ARC.

Ce fut l'occasion de mettre en lumière les militaires de l'ARC qui veillent à ce que le Canada puisse assurer sa protection au pays notamment dans le cadre d'interventions en cas de catastrophes naturelles, de situations d'urgence et de recherche et sauvetage; les personnes qui veillent à la sécurité de l'Amérique du Nord en menant la mission du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD); et l'engagement international du Canada notamment en ce qui concerne les opérations de maintien de la paix ou de combat à l'étranger. La cérémonie de lever du drapeau a également été l'occasion de reconnaître que chaque militaire de l'ARC a une famille qui lui apporte force et soutien.

Plus tôt ce matin-là, des militaires de la 22e Escadre North Bay et des vétérans de la 422e Association de l'Aviation royale canadienne se sont rassemblés au mur d'accueil pour hisser le drapeau de l'ARC.



RCAF Centennial Gala Dinner Gala du souper centenaire de l'ARC



As part of the RCAF Centennial celebration, members of 22 Wing, guests, dignitaries including Major-General Jamie Speiser-Blanchet, Deputy Commander of the RCAF, and Veterans attended the RCAF Centennial

Gala, held at Voyageur Airways Limited on Thursday April 18, 2024.

Photo credit: Captain Samuel Clarke

Dans le cadre des célébrations du centenaire de l'ARC, des membres de la 22e Escadre, des invités, des dignitaires, dont le Major-général Jamie Speiser-Blanchet, commandant adjoint de l'ARC, et des anciens combattants ont

assisté au Gala du centenaire de l'ARC, qui s'est tenu à Voyageur Airways Limited le jeudi 18 avril 2024.

Photo : Capitaine Samuel Clarke



Illumination de l'hôtel de ville de North Bay Illuminating North Bay City Hall

Grâce aux efforts du comité des intervenants 2024 de la 22e Escadre de l'ARC, la salle du conseil de l'hôtel de ville de North Bay a été illuminée en bleu de la force aérienne par KWE Productions le lundi 1er avril 2024, date de l'anniversaire officiel de l'ARC. Cette journée a marqué un siècle pendant lequel les membres de l'ARC ont défendu le Canada, son peuple, ses alliés et ses intérêts.

Vingt-six pays et plus de 300 lieux d'intérêt ont participé à l'illumination. On tente actuellement d'établir le record mondial Guinness et des villes du monde entier envoient des photos, des vidéos de dix minutes ainsi que des déclarations de témoins pour attester de leur participation.

Photo : Capitaine Leah Pierce, officière des affaires publiques

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

Twenty-six countries and over 300 landmarks took part in the illumination event. The Guinness World Record attempt is currently underway with cities all over the world submitting their photos, 10-minute videos and witness statements to verify their participation.

Photo credit: Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer



The Shield ~ Le Bouclier

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

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

22 Wing/CFB North Bay Land Acknowledgement

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

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

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

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

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

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

Unique Opportunity: Positive Reinforcement

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

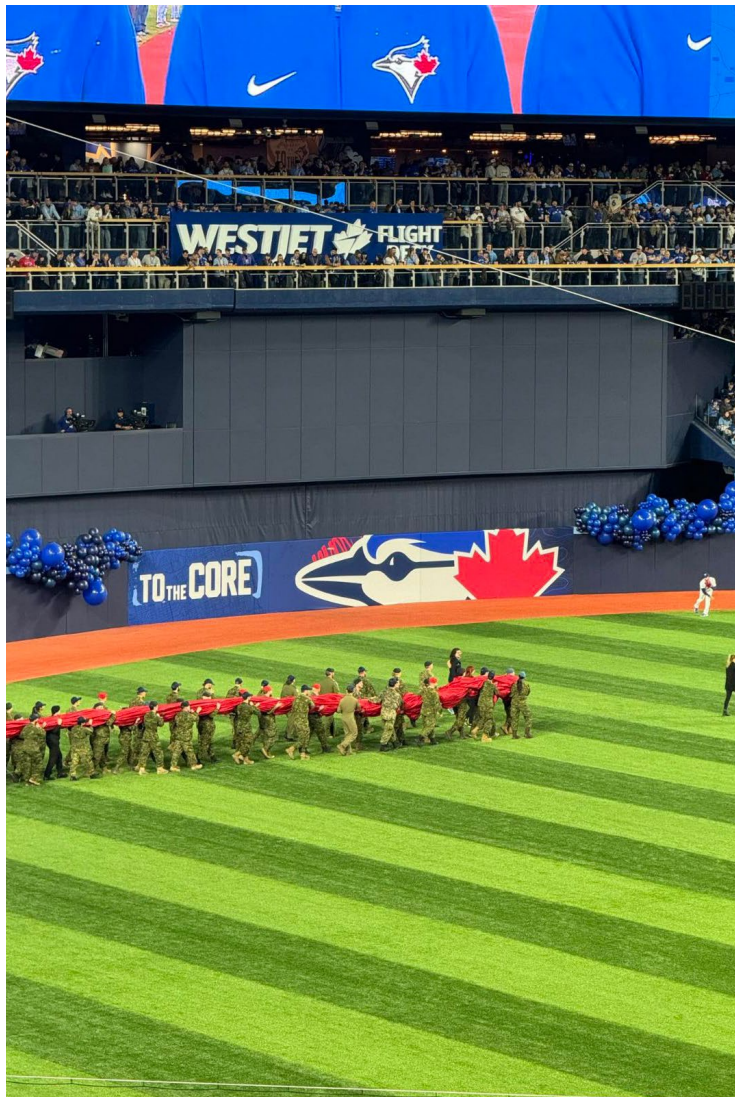
As I approach my 25-year milestone in the Canadian Armed Forces (CAF), I find myself often reflecting on my career and thinking about the future. Sometimes events occur that remind us of the value of what we do and make us thankful for serving. On April 8, 2024, I experienced such an event.

With 44 other members of 22 Wing North Bay, I participated in the flag ceremony at the Toronto Blue Jays Baseball home opener - a once-in-a-lifetime opportunity. Uniquely, I was accompanied by my husband and son, all in uniform. Since my son has followed in his parents' footsteps and joined the Reserves, he was able to participate. He has recently racked up his own military milestones by finishing his first year in service and completing basic training on the April 13, 2024.

Standing alongside my son on the baseball field in uniform, looking at the smile on his face and the pride in his eyes, I was filled with pride myself. The outpouring of support from the fans in the stands, as well as around the stadium throughout the game was truly an uplifting reminder of our value to Canadians.

This moment also brought home for me the importance of offering hope and positivity to the newest generations of serving members. Though there are well-known challenges to serving these days, it is critical to the future of the CAF that we temper our frustrations and foster a positive outlook with our junior members.

In difficult moments, I try to focus on the opportunities ahead, and the good that can rise from adversity. With a renewed sense of pride, I gladly serve alongside terrific people who can and will achieve amazing things; thanks to the Toronto Blue Jays for reminding me. Go Jays Go!



Members of the Canadian Armed Forces bring the Canadian flag onto the baseball field as part of the Toronto Blue Jays Baseball home opener. Photo credit: MaryBeth Cookman

Des membres des FAC apportent le drapeau canadien sur le terrain de baseball lors du premier match à domicile des Blue Jays de Toronto. Photo : MaryBeth Cookman



Left to Right: Private George Brandt (The Algonquin Regiment), Warrant Officer (WO) Nina Brandt (22 Wing North Bay), WO Kurt Brandt (Regional Cadet Support Unit (Central) J4 Northern Ontario) attend the Toronto Blue Jays Baseball home opener as part of the large Canadian flag party on April 8, 2024. Photo credit: Warrant Officer Kurt Brandt

(de gauche à droite) : Le soldat George Brandt (The Algonquin Regiment), l'adjudante (Adj) Nina Brandt (22e Escadre North Bay) et l'Adj Kurt Brandt (J4 de l'Unité régionale de soutien aux cadets [Centre], nord de l'Ontario) assistent au premier match à domicile des Blue Jays de Toronto lors de la cérémonie du drapeau canadien le 8 avril 2024. Photo : Adj Kurt Brandt

Une occasion unique : le renforcement positif

Article rédigé par : Adjudante Nina Brandt, Officière de la conformité environnementale de l'escadre

À l'approche de mes 25 ans dans les Forces armées canadiennes (FAC), il m'arrive souvent de réfléchir à ma carrière et de penser à l'avenir. Parfois, des événements surviennent qui nous rappellent la valeur de ce que nous faisons et nous rendent reconnaissants d'avoir servi. Le 8 avril 2024, j'ai vécu un tel événement.

Avec quarante-quatre autres membres de

la 22e Escadre North Bay, j'ai participé à la cérémonie du drapeau lors du premier match à domicile des Blue Jays de Toronto – une occasion qui ne se présente qu'une seule fois dans une vie. Fait unique, j'étais accompagnée de mon mari et de mon fils, tous en uniforme. Mon fils a suivi les traces de ses parents et s'est engagé dans la Réserve, ce qui lui a permis de participer à la cérémonie. Il a récemment franchi ses propres jalons militaires en terminant sa première année de service et son instruction élémentaire le 13 avril 2024.

En me tenant aux côtés de mon fils sur le terrain de baseball en uniforme, en regardant le sourire sur son visage et la fierté dans ses yeux, j'étais moi-même remplie de fierté. L'élan de soutien des supporteurs dans les tribunes et autour du stade tout au long du match a été un rappel encourageant de notre valeur aux yeux des Canadiens.

Ce moment m'a également fait prendre conscience de l'importance d'offrir de l'espoir et de transmettre de la positivité aux nouvelles générations de militaires. Bien qu'il y ait des défis bien connus à servir de nos

jours, il est essentiel pour l'avenir des FAC que nous contenions nos frustrations et que nous encourageons une perspective positive auprès de nos jeunes membres.

Dans les moments difficiles, j'essaie de me concentrer sur les possibilités qui s'offrent à nous et sur le bien qui peut naître de l'adversité. Avec un nouveau sentiment de fierté, je suis heureuse de servir aux côtés de personnes formidables qui peuvent accomplir et accompliront des choses extraordinaires; merci aux Blue Jays de Toronto de me le rappeler. Allez les Blue Jays!

Visitors from Down Under Tour CADS

Photo by Master Corporal Jim Saunders,
22 Wing Imagery Technician

On Wednesday, April 17, 2024, Air Marshal Rob Chipman, Chief of Air Force (Australia)

Des militaires australiens visitent le SDAC

Photo : Caporal-chef Jim Saunders,
technicien d'imagerie de la 22e Escadre

Le mercredi 17 avril 2024, le maréchal de l'Air Rob Chipman, chef d'état-major de la Force aérienne de l'Australie, et le lieutenant-

and Lieutenant-General Eric Kenny, Commander Royal Canadian Air Force, toured the Canadian Air Defence Sector within the Sergeant David L. Pitcher Building.

général Eric Kenny, commandant de l'Aviation royale canadienne, ont visité le Secteur de la défense aérienne du Canada (SDAC), situé dans l'édifice Sgt David L. Pitcher.



(Left to right) Colonel Richard Jollette, 22 Wing Commander, Chief Warrant Officer W.J. Hall, Royal Canadian Air Force Chief, Lieutenant-General Eric Kenny, Commander Royal Canadian Air Force, Air Marshal Rob Chipman, Chief of Air Force (Australia), Warrant Officer of the Air Force Ralph Clifton, Royal Australian Air Force, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel, 22 Wing Chief.

(De gauche à droite) Le colonel Richard Jollette, commandant de la 22e Escadre; l'adjutant-chef W.J. Hall, adjudant-chef du commandement de l'Aviation royale canadienne; le lieutenant-général Eric Kenny, commandant de l'Aviation royale canadienne; le maréchal de l'Air Rob Chipman, chef d'état-major de la Force aérienne de l'Australie; l'adjutant de la Force aérienne Ralph Clifton, Force aérienne royale australienne (RAAF); et l'adjutant-chef Didier Pignatel, adjudant-chef de la 22e Escadre.



66 Years of NORAD

Author Staff Sergeant Samuel Stojsavljevic

Picture: North American Aerospace Defense Command Facebook Banner

For most civilians, the word NORAD (North American Aerospace Defense Command) might conjure up images of Santa Claus and reindeer. Since its founding on May 12th, 1958, the reality of our daily operations here at the Canadian Air Defence Sector has been far more serious. There can be days, even for us, Americans and Canadians alike, where the constant vigilance might lull us into a sense of routine. Day in, day out, we monitor vast swathes of airspace, 10 million square kilometres in fact, a task that might seem uneventful to the outside world.

On February 7th, 2024, NORAD personnel tracked four Russian warplanes approaching the Alaskan coast. Though they remained within international airspace, this incident

highlighted the critical role we play in safeguarding North American skies. Our job isn't simply about identifying threats; it's about maintaining a comprehensive picture of all aerial activity, friend or foe.

Imagine if those blips on the radar weren't identified, something unknown, with malicious intent? Early detection is paramount in such situations. By constantly monitoring the skies, we provide the precious time needed to assess the situation and formulate an effective response by commanders.

Our work may seem uneventful on the surface, but it's the invisible shield that guarantees the peaceful skies North America enjoys. It's the quiet hum of vigilance that allows millions to sleep soundly at night. So next time you look up at a clear blue sky, remember it's the work that we do to ensure our airspace is safe and secure.

Les soixante-six ans du NORAD

Auteur : Sergent d'état-major Samuel Stojsavljevic

Image : Bannière Facebook du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord

Pour la plupart des civils, le nom NORAD (Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord) peut évoquer des images du Père Noël et de ses rennes. Cependant, depuis la création du NORAD le 12 mai 1958, la réalité de nos opérations quotidiennes au Secteur de la défense aérienne du Canada est bien plus sérieuse. Il y a des jours, même pour nous, Américains et Canadiens, où la vigilance constante peut nous faire tomber dans la routine. Jour après jour, nous surveillons de vastes étendues d'espace aérien, 10 millions de kilomètres carrés plus précisément, une tâche qui peut sembler sans histoire pour le monde extérieur.

Le 7 février 2024, le personnel du NORAD a repéré quatre avions de guerre russes s'approchant de la côte de l'Alaska. Bien qu'ils soient demeurés dans l'espace aérien

international, cet incident souligne le rôle essentiel que nous jouons dans la protection du ciel nord-américain. Notre travail ne consiste pas uniquement à détecter les menaces, mais aussi à maintenir une vue d'ensemble de toutes les activités aériennes, qu'elles soient amies ou ennemies.

Imaginez que ces blips sur le radar n'aient pas été identifiés, et qu'il s'agissait de quelque chose d'inconnu, avec des intentions malveillantes. La détection précoce est primordiale dans de telles situations. En surveillant constamment le ciel, nous donnons le temps précieux nécessaire à l'évaluation de la situation et à la formulation d'une réponse efficace par les commandants.

Notre travail peut sembler anodin en apparence, mais c'est le bouclier invisible qui permet à l'Amérique du Nord de jouir d'un ciel paisible. Grâce à notre vigilance, des millions de personnes peuvent dormir sur leurs deux oreilles la nuit. La prochaine fois que vous regarderez un ciel bleu clair, rappelez-vous que c'est notre travail qui garantit un espace aérien sûr et sécuritaire.

RCAF Trivia Fun for the Whole Section

In commemoration of the RCAF Centennial celebrated throughout 2024, and International Museum Day, which is recognized on May 18, 2024, Bethany Aitchison, Curator for the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence, has selected a few RCAF trivia questions which will run in The Shield/Le Bouclier until the December 2024 issue, starting in the May issue. Answers will be provided

the following issue.

The first question is ... What year did RCAF Station North Bay open?

The second question is ... Which wing claims the title as the 'birthplace of the RCAF'?

Look for the answers in the June issue of The Shield/Le Bouclier.

Play together as a section and have fun!

Jeu-questionnaire sur l'ARC pour toute la section

Pour souligner le centenaire de l'ARC, dont les célébrations ont lieu tout au long de l'année 2024, ainsi que la Journée internationale des musées, qui a lieu le 18 mai 2024, Bethany Aitchison, conservatrice du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes, a sélectionné quelques questions sur l'ARC qui paraîtront dans The Shield/Le Bouclier jusqu'au numéro de décembre 2024, en commençant par le numéro du mois de mai. Les réponses seront fournies dans

le numéro qui suit.

La première question est la suivante : en quelle année a ouvert la station North Bay de l'ARC?

La deuxième question est la suivante : quelle escadre revendique le titre de « lieu de naissance de l'ARC »?

Vous trouverez les réponses dans le numéro de juin de The Shield/Le Bouclier.

Jouez avec les membres de votre section et amusez-vous!

Did you know ...

Nipissing District is committed to reducing the number of Veterans experiencing homelessness by 45%. Currently eight people are identified as Veterans currently experiencing homelessness.

Through Built for Zero Canada, that number will be reduced to five by September 30, 2024.

Built for Zero Canada works with communities to end chronic homelessness and Veteran homelessness. For more information visit <https://bfzcanada.ca/>

Saviez-vous que...

le district de Nipissing s'est engagé à réduire de 45 % le nombre de vétérans sans-abri? À l'heure actuelle, huit personnes sont identifiées comme étant des vétérans sans-abri. Grâce à Prêt pour zéro Canada, ce nombre sera réduit à cinq d'ici le 30 septembre 2024.

Prêt pour zéro Canada collabore avec les communautés pour mettre fin à l'itinérance chronique et à l'itinérance chez les vétérans. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site <https://fr.bfzcanada.ca/>.



On Tuesday evening, April 16, 2024, a combined band made up of members from the 22 Wing Band and the St. Joseph-Scollard Hall Catholic Secondary School Band performed in the Bishop Carter Auditorium at St. Joseph-Scollard Hall, North Bay.

Photo by Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

Le mardi 16 avril 2024, en soirée, un groupe composé de membres de la Musique de la 22^e Escadre et de l'orchestre de l'école secondaire catholique St. Joseph-Scollard Hall s'est produit à l'auditorium Bishop Carter de l'école secondaire, à North Bay.

Photo prise par le caporal-chef Jim Saunders, technicien d'imagerie

Look Who's Celebrating the RCAF Centennial! Regardez qui célèbre le centenaire de l'ARC!



Nipissing University proudly displays the RCAF Centennial banner above the campus bookshop!

Photo credit: Steven Smits, Nipissing University Manager of Alumni & Advancement

L'Université Nipissing affiche fièrement la bannière du centenaire de l'ARC au-dessus de la librairie du campus!

Crédit : Steven Smits, gestionnaire des anciens étudiants et du perfectionnement de l'Université Nipissing



Canadore College Aviation Campus gets in the RCAF Birthday spirit displaying the centennial banner in the hangar.

Photo credit: Bradely Gavan, Canadore College Foundation, Director of Corporate, Community and Alumni Partnership

Le campus d'aviation du Canadore College se joint aux célébrations en affichant la bannière du centenaire de l'ARC dans le hangar.

Crédit : Bradely Gavan, fondation du Canadore College, directeur des partenariats avec les entreprises, la communauté et les anciens étudiants

22^e ESCADRE NORTH BAY

VENDREDI, 31 MAI 2024

COURSE DU COMMANDANT DE LA 22^e ESCADRE ET DU CENTENAIRE DE L'ARC - MARCHE & COURSE

OUVERT À LA COMMUNAUTÉ DES FAC ET LE PUBLIC GÉNÉRAL

5k

10k



RCAF/COURSE
RUN DE L'ARC

STRENGTHENING THE FORCES ENERGISER LES FORCES



Respect in the CAF Workshop

Respect in the CAF – Serial # 67

11 & 12 June – must attend both half-days to achieve an 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

Atelier - Respect dans les FAC

Le respect au sein des FAC – Série # 67

11 & 12 juin - 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

Powerlifting

On Thursday April 11th 2024, PSP hosted a Powerlifting "Friendly" Competition at the MCpl J.J.P. Legault gymnasium. The 22 Wing Guardian Powerlifting team had 5 military members compete against a group of Canadore College students, with a goal to enhance their experience competing and practicing the sport of powerlifting. The Guardian Powerlifting team performed very well and got to experience firsthand how

meets are conducted and implemented. The PSP team would like to thank Canadore College for their assistance in this event and look forward to further collaboration opportunities!

Interested in competing and learning how to powerlift? Contact Jesse Wilson at extension 2290 or via email: jesse.wilson2@forces.gc.ca

Dynamophilie

Le 11 avril 2024, l'équipe PSP a organisé une compétition amicale de dynamophilie dans le gymnase Cplc J.J.P. Legault. L'équipe de dynamophilie des Gardiens de la 22e Escadre avait cinq membres militaires qui ont concouru contre des élèves du Collège Canadore avec un objectif d'améliorer leur expérience en matière de compétition et de pratique du sport de la dynamophilie. L'équipe des Gardiens ont très bien performé et ont eu l'opportunité

de comprendre comment les compétitions se déroulent. L'équipe de PSP aimerait remercier le Collège Canadore pour leur assistance avec cette compétition et nous attendons avec impatience d'autres possibilités de collaboration.

Intéressé par la compétition et l'apprentissage de la dynamophilie ? Contactez Jesse Wilson au poste 2290 ou par courriel : jesse.wilson2@forces.gc.ca



Cpl David Tessier lifting 408lbs (185KG)



Left to right: 2Lt Andrew Bell, Lt Yi Wang, Cpl David Tessier, Sgt Chris Slute, Cpl Kyle McLeod. Middle: Jesse Wilson (Fitness Instructor 22 Wing)

22 WING NORTH BAY



FRIDAY, 31 MAY 2024

22 WING COMMANDER/ RCAF CENTENNIAL RUN & WALK

OPEN TO THE CAF COMMUNITY AND GENERAL PUBLIC

5k

10k



RCAF/COURSE
RUN DE L'ARC

Proudly Serving the Canadian Forces Community.

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

705.476.1827

north-bay@mollymaid.ca

MOLLY MAID

Vic Fedeli

MPP/Député
Nipissing



Contact us for your congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

fedeli.com



Cycling FUN-damentals

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

Cycling is not just a fun activity for children; it's also a great way to promote physical fitness and independence. However, ensuring that kids stay safe while biking is paramount. With the right knowledge and precautions, parents can instill safe cycling habits in their children from an early age. Here are some essential tips for bike safety tailored specifically for children:

Wear a Helmet: Perhaps the most crucial safety measure for cyclists of any age is wearing a helmet. Children should always wear a properly fitted helmet whenever they ride a bike, scooter, or skateboard. Make sure the helmet sits level on the head, covering the forehead, and the straps are snug but comfortable.

Check the Bike: Before riding, ensure that the bike is in good condition. Check the tires for proper inflation, test the brakes, and make sure the seat and handlebars are adjusted to the child's size.

Learn Traffic Rules: Teach children the basic rules of the road, such as stopping at stop signs and traffic lights, yielding to pedestrians, and using hand signals to indicate turns. Encourage them to ride in the same direction as traffic, on the right side of the road.

Stay Visible: Make sure children wear bright clothing while biking, especially during low-light conditions. Reflective gear and stickers on the bike can also improve visibility to drivers.

Choose Safe Routes: Plan bike routes that are safe and suitable for children. Avoid busy roads with heavy traffic whenever possible.

Practice Balance and Coordination: For younger children who are just learning to ride, practicing balance and coordination is essential.

Be Mindful of Hazards: Remind them to always keep both hands on the handlebars and avoid swerving suddenly.

Supervise and Set Boundaries: Until



children demonstrate responsibility and understanding of bike safety rules, it's important for parents to supervise their rides and set clear boundaries.

Lead by Example: Children learn by example, so be a role model for safe cycling.

Encourage Open Communication: Encourage children to ask questions and

express concerns about bike safety.

By incorporating these tips into their biking routine, parents can help ensure that their children enjoy the benefits of cycling while minimizing the risks of accidents or injuries. With proper education, supervision, and equipment, children can experience the joy of biking in a safe and responsible manner.

Principes de base du cyclisme

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

Le cyclisme n'est pas seulement une activité amusante pour les enfants; c'est aussi un excellent moyen de promouvoir la forme physique et l'autonomie. Cependant, il est primordial de veiller à la sécurité des enfants lorsqu'ils font du vélo. Avec les connaissances et les précautions nécessaires, les parents peuvent inculquer à leurs enfants des habitudes de sécurité à vélo dès leur plus jeune âge. Voici quelques conseils essentiels pour la sécurité à vélo, spécialement conçus pour les enfants :

Porter un casque : La mesure de sécurité la plus importante pour les cyclistes, quel que soit leur âge, est sans doute le port du casque. Les enfants doivent toujours porter un casque bien ajusté lorsqu'ils font du vélo, de la trottinette ou de la planche à roulettes. Assurez-vous que le casque est bien posé sur la tête, qu'il couvre le front et que les sangles sont bien ajustées mais confortables.

Vérifier le vélo : Avant de partir à vélo, assurez-vous qu'il est en bon état. Vérifiez que les pneus sont bien gonflés, testez les freins et assurez-vous que la selle et le guidon sont adaptés à la taille de l'enfant.

Apprendre le code de la route : Apprenez aux enfants les règles de base du code de la route, comme s'arrêter aux panneaux d'arrêt et aux feux de signalisation, céder le passage aux piétons et utiliser les signaux de la main pour indiquer les virages. Encouragez-les à rouler dans le même sens

que la circulation, du côté droit de la route.

Rester visible : Veillez à ce que les enfants portent des vêtements clairs lorsqu'ils font du vélo, en particulier par faible luminosité. Des vêtements réfléchissants et des autocollants sur le vélo peuvent également rendre les cyclistes plus visibles aux automobilistes.

Choisir des itinéraires sûrs : Prévoyez des pistes cyclables sûres et appropriées pour les enfants. Dans la mesure du possible, évitez les routes à forte circulation.

S'entraîner à l'équilibre et à la coordination : Pour les jeunes enfants qui apprennent à faire du vélo, il est essentiel de s'entraîner à l'équilibre et à la coordination.

Faire attention aux dangers : Rappelez-leur de toujours garder les deux mains sur le guidon et d'éviter de changer brusquement de direction.

Superviser et fixer des limites : Aussi longtemps que les enfants n'ont pas fait preuve de responsabilité et n'ont pas compris les règles de sécurité à vélo, il est important que les parents surveillent les promenades et fixent des limites claires.

Montrer l'exemple : Les enfants apprennent par l'exemple, alors soyez un modèle de sécurité à vélo.

Encourager une communication ouverte : Encouragez les enfants à poser des questions et à exprimer leurs préoccupations concernant la sécurité à vélo.

En intégrant ces conseils à leur routine de vélo, les parents peuvent s'assurer que leurs

enfants profitent des avantages du vélo tout en réduisant les risques d'accidents ou de blessures. Avec une éducation appropriée, une bonne supervision et un équipement

adéquat, les enfants peuvent découvrir les joies du vélo en toute sécurité et de manière responsable.

Multi-talented Captain Ahmad Ahmad, Executive Assistant to the 22 Wing Commander, takes photos during the 22 Wing Honours & Awards Ceremony held on April 12, 2024, in the Blue Room, Ayr Mess.

Photo credit: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Le capitaine Ahmad Ahmad, adjoint administratif du commandant de la 22^e Escadre, met l'un de ses multiples talents à profit en prenant des photos lors de la cérémonie de remise des distinctions honorifiques de la 22^e Escadre qui a eu lieu le 12 avril 2024 dans le salon bleu du mess Ayr.

Crédit : La capitaine Leah Pierce, Affaires publiques



Anniversary and Sacrifice

Milestone anniversaries are important to almost every culture, people, and religion.

This includes the military.

For instance, every Canadian Armed Forces (CAF) member is awarded a Canadian Forces Decoration (CD)

upon completing 12 years of service, provided the member has a record of good conduct. A clasp is awarded for each additional ten years of service and good conduct.

"The CD is much more important than many members recognize," I once heard a regiment's commanding officer state while awarding medals and clasps to deserving soldiers.

"It recognizes all the birthdays, anniversaries, weddings, funerals, graduations, and other important family events a CAF member has missed while deployed, on course, in training, or otherwise in service to our country."

April 1, 2024, marks the 100th anniversary of the Royal Canadian Air Force (RCAF)

Padre's Corner - La chronique de l'aumônier

as a distinct element of Canada's defence community.

For a hundred years Canadians from across our country have sacrificed in defence of Canada's air space.

Sometimes the sacrifice is physical as aviators risk life and limb.

We remember them each September across the British Commonwealth when the aviator community commemorates the Battle of Britain.

Sometimes the sacrifice is to one's mental, emotional, and/ or spiritual health.

This is evidenced by the numerous resources the CAF makes available to struggling members.

Yet nobody within the aviator community is exempt from the personal and familial sacrifice of missed birthdays, anniversaries, and important milestones in the lives of friends and family while defending our country's air space.

As we celebrate the RCAF's 100th anniversary, let us also take time to remember a century of unique sacrifice to Canada from the aviator community.

Anniversaire et sacrifice

La plupart des cultures, des peuples et des religions accordent une grande importance aux anniversaires marquants.

Les militaires ne sont pas en reste.

Par exemple, tous les membres des Forces armées canadiennes (FAC) reçoivent une Décoration des Forces canadiennes (CD) lorsqu'ils ont accompli douze années de service, à condition d'avoir un dossier de bonne conduite. Une agrafe est ensuite décernée pour chaque tranche supplémentaire de dix ans de service et de bonne conduite.

Comme je l'ai entendu dire un jour par le commandant d'un régiment lors de la remise de médailles et d'agrafes à des soldats méritants : « La Décoration des Forces canadiennes est beaucoup plus importante que ne le réalisent de nombreux militaires. »

« Elle reconnaît tous les anniversaires, les mariages, les funérailles, les remises de diplômes et les autres événements familiaux importants qu'un membre des FAC a manqués pendant qu'il était en mission, suivait un cours, participait à un entraînement ou réalisait toute autre tâche au service de notre pays. »

Le 1^{er} avril 2024 marquera le 100^e anniversaire de l'Aviation royale canadienne (ARC) en tant qu'élément distinct de la communauté de défense du Canada.

Depuis cent ans, des Canadiens et des Canadiennes de partout au pays se sacrifient pour défendre l'espace aérien du Canada.

Parfois, ce sacrifice est d'ordre physique quand les aviateurs risquent leur vie et s'exposent au danger dans le cadre de leurs fonctions.

Nous nous souvenons d'eux chaque année en septembre, dans tout le Commonwealth britannique, lorsque la communauté des aviateurs commémore la bataille d'Angleterre.

Et parfois, le sacrifice survient au niveau de la santé mentale, émotionnelle ou spirituelle.

Les nombreuses ressources offertes par les FAC aux militaires en difficulté en sont la preuve.

Et pourtant, aucun membre de la communauté des aviateurs n'est exempté du sacrifice personnel et familial que représente le fait de manquer des anniversaires et des étapes importantes dans la vie de ses amis et de sa famille pendant qu'il défend l'espace aérien de notre pays.

En cette année où nous célébrons le 100^e anniversaire de l'ARC, profitons donc aussi de l'occasion pour nous rappeler les sacrifices uniques consentis depuis un siècle par la communauté des aviateurs au service du Canada.

Young Reserve Officers Seminar Sibiu Romania

Article by: Captain Randy Bilodeau, 21 Aerospace Control & Warning Squadron Administration Officer

Photos submitted

In February 2024 Captain (Capt) Randy Bilodeau was nominated to join the Canadian Armed Forces (CAF) contingent of reservist officers representing Canada at the Interallied Confederation of Reserve Officers seminar held in Sibiu, Romania.

Reservist officers from participating European and North American countries gather at different host nations each year to learn and discuss diverse approaches to reserve integration into the armed forces.

This year, each country briefed on their armed forces and how reservists are employed within their institutions. The seminar also contained a variety of workshops throughout the week regarding cyber warfare, automation on the frontlines, NATO interoperability, negotiating with different cultures, and group discussions on ethical differences in approaches to armed conflict scenarios.

The Young Reserve Officers Seminar is a unique opportunity for junior CAF officers to gain an understanding of allied and neutral nations mindsets. For instance, Canada is a volunteer force while participating nations such as Austria and Switzerland utilize mandatory reserve service which vastly increase their country's overall ability to quickly stand up fighting capable members in times of need.

Capt Bilodeau's favourite part of the seminar was the visit to the NATO Multinational Corps Southeast Headquarters in downtown Sibiu. The visit included a town hall discussion with Major General Cristian-Daniel Dan, Commander of the Multinational Corps South-East Sibiu, where questions were asked about the Ukraine-Russia conflict next door to Romania, NATO's preparedness for any threats to the Southeast alliance front, and Romania's rise in influence within NATO through increased spending and new capabilities over the past few years.

The seminar ended with all officers having made new connections and friendships within NATO and neutral participating nations.



Séminaire des jeunes officiers de réserve à Sibiu, en Roumanie

Article par : le capitaine Randy Bilodeau, officier d'administration du 21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale)

Photos soumises

En février 2024, le capitaine (Capt) Randy Bilodeau a été désigné pour faire partie du contingent d'officiers de réserve des Forces armées canadiennes (FAC) représentant le Canada au séminaire de la Confédération interalliée des officiers de réserve à Sibiu, en Roumanie.

Chaque année, les officiers de réserve des pays européens et nord-américains participants se réunissent dans un pays

hôte pour s'informer et discuter de diverses approches pour intégrer les réservistes dans les forces armées.

Cette année, chaque pays devait présenter ses forces armées et la manière dont les réservistes sont employés au sein de ses institutions. De plus, tout au long de la semaine, le séminaire offrait aussi des ateliers sur la cyberguerre, l'automatisation en première ligne, l'interopérabilité de l'OTAN et la négociation avec des cultures différentes, ainsi que des discussions de groupe sur les différences éthiques dans les approches relatives aux scénarios de conflits armés.

Le Séminaire des jeunes officiers de réserve

est une occasion unique pour les jeunes officiers des FAC de se familiariser avec les mentalités des pays alliés et neutres. Par exemple, la Force de réserve du Canada est composée de volontaires, tandis que des pays participants comme l'Autriche et la Suisse ont recours au service de réserve obligatoire, ce qui accroît considérablement la capacité globale de ces pays à mobiliser rapidement des militaires aptes au combat en cas de besoin.

Pour sa part, la partie du séminaire que le Capt Bilodeau a le plus appréciée est la visite du quartier général du Corps multinational Sud-Est de l'OTAN, situé dans le centre-ville de Sibiu. Cette visite comprenait une séance de discussion ouverte avec le major-général Cristian-Daniel Dan, commandant du Corps multinational Sud-Est à Sibiu, au cours de laquelle des questions ont été posées sur le conflit se déroulant entre l'Ukraine et la Russie aux portes de la Roumanie, la préparation de l'OTAN à toute menace sur le front sud-est de l'Alliance, et l'augmentation grandissante de l'influence de la Roumanie au sein de l'OTAN grâce à des dépenses accrues et à l'ajout de

nouvelles capacités au cours des dernières années.

Au terme du séminaire, tous les officiers avaient tissé de nouveaux liens et noué de nouvelles amitiés au sein des pays de l'OTAN et des pays neutres participants.



By Skill and By Fighting - RCEME at 22 Wing Par l'adresse et le combat – Le GEMRC à la 22e Escadre

Article by: Sergeant Mark Cameron, Control Officer, Base Maintenance

Royal Canadian Electrical and Mechanical Engineers (RCEME) at 22 Wing North Bay consists of a Sergeant in the position as Control Officer/Planner/IC Maintenance, a Master Corporal Weapons Technician and acts as 2 IC, and 3 Corporals who are Vehicle Technicians.

We provide vehicle and weapons maintenance for the base and work alongside the Transport section and are known on Air Force and Navy bases as TEME. There are approximately 75 vehicles and 120 weapons maintained by our staff. We inspect and repair the vehicle fleet and weapons, keeping them in a safe operating condition. The Weapons Tech is also responsible for combo changes on safes or high security containers that require entry.

Although we represent and are responsible to the Wing Commander, we also follow technical direction from 1 Canadian Air Division in Winnipeg RCEME's Equipment Technical (ET) Adviser for the Air Force. RCEME is governed by the Land Equipment Management System (LEMS) under the Army Branch, Head Quartered in Gagetown, NB.

RCEME was founded on May 15th, 1944,

during World War II and will be celebrating the Corps 80th anniversary this year. The Corps original headquarters was in Kingston, Ontario, and moved to Canadian Forces Base Borden, home of the RCEME School for all 4 trades: Vehicle Tech, Weapons Tech, Material Tech, and Electrical Ordinance Tech.

Like most units and branches in the military, we are deeply rooted in traditions, and the one I like the most is our motto, in Latin, "Arte et Marte", which simply means "By Skill and By Fighting."

Article rédigé par le sergent Mark Cameron, officier de contrôle, Maintenance de la base

L'équipe du Corps du Génie électrique et mécanique royal canadien (GEMRC) basée à la 22e Escadre North Bay est composée d'un sergent occupant les fonctions d'officier de contrôle,

de planificateur et de responsable de la maintenance, d'un caporal-chef occupant les fonctions de technicien d'armement et agissant comme responsable adjoint, et de trois caporaux occupant les fonctions de techniciens de véhicules.

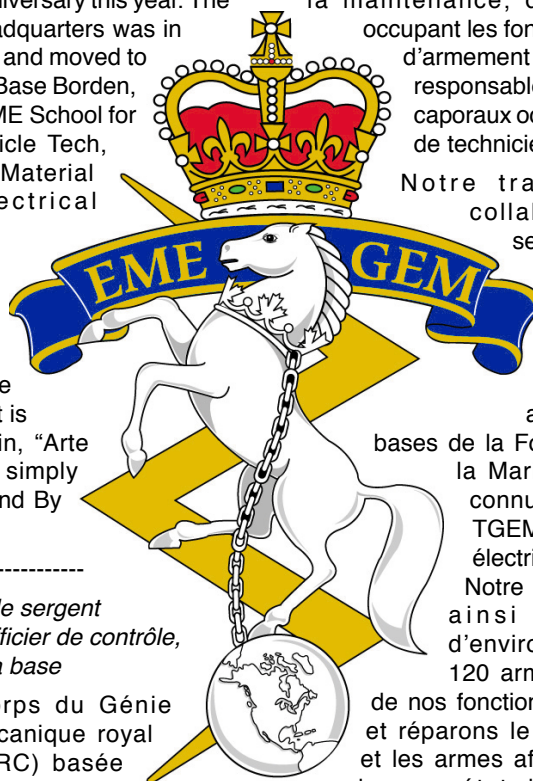
Notre travail, mené en collaboration avec la section des transports, consiste à assurer la maintenance des véhicules et des armes de la base. Par ailleurs, dans les bases de la Force aérienne et de la Marine, nous sommes connus sous l'acronyme TGEM (Transport et génie électrique et mécanique). Notre personnel s'occupe ainsi de l'entretien d'environ 75 véhicules et 120 armes. Dans le cadre de nos fonctions, nous inspectons et réparons le parc de véhicules et les armes afin de les maintenir dans un état de fonctionnement sûr. Le technicien d'armement est aussi responsable des changements de combinaison sur les coffres-forts ou les

conteneurs de haute sécurité nécessitant un accès.

Bien que nous représentons le commandant d'escadre et que nous lui rendions compte, nous suivons également les directives techniques de la 1re Division aérienne du Canada à Winnipeg, qui agit comme conseiller technique en matière d'équipement technique du GEMRC pour la Force aérienne. Le GEMRC est assujéti au Système de gestion de l'équipement terrestre (SGET) et relève de la branche de l'Armée de terre, dont le quartier général est situé à Gagetown, au Nouveau-Brunswick.

Fondé le 15 mai 1944 pendant la Deuxième Guerre mondiale, le GEMRC célébrera cette année son 80e anniversaire. Initialement situé à Kingston, en Ontario, son quartier général a par la suite déménagé à la Base des Forces canadiennes Borden, où se trouve aussi l'École du GEMRC pour les quatre métiers du Corps, soit : techniciens de véhicules, techniciens d'armement, techniciens des matériaux et techniciens en électronique et optronique.

Comme la majorité des unités et des branches de l'armée, nous avons des traditions profondément enracinées, et celle que j'aime le plus est notre devise en latin, « Arte et Marte », qui signifie, tout simplement, « Par l'adresse et le combat ».



Les programmes d'enrichissement personnel

Café Connexions

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

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

Soirée des épouses

La soirée des époux/ses a lieu une fois par mois. Nous planifions ou nous sommes l'hôte d'une soirée dans un restaurant local, un cinéma ou pour une activité intéressante dans la communauté. Cet 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 18 avril de 19h à 21h pour quilles chez Partners

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

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

Personal Enrichment Programs

Coffee Connections

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

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

Spouses Night Out

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

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

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

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

Soutien Parental

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

Notre programme inclut :

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

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



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

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

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

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 Merissa Mills au 705-494-2011 poste 2138/2519 ou Merissa.northbaymfrc@gmail.com

Employment Services

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

Our services include:

- Assessment of current skills, developing a "plan of action"
- Creative 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

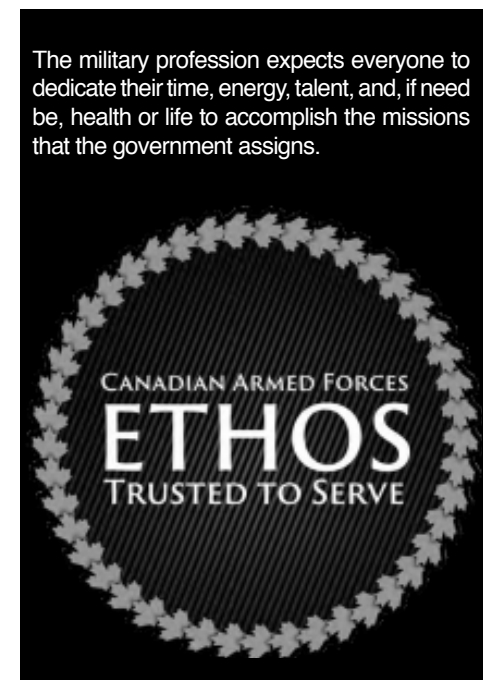
Service à l'emploi

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



NORTH BAY MFRC TEEN CENTRE

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

CFRM NORTH BAY CENTRE DES ADOS

Attention 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

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME !
(Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURREZ PROFITER :

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

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

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

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

MFRC CRFM

ENJOY OUR ME SPACE!
(ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

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

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

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC

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

MFRC CRFM

Welcoming Merissa Mills / Accueillant Merissa Mills



community engagement specialist and looks forward to building connections in the 22 Wing community to better serve CAF, USAF, and Veteran families.

For more information or to make an appointment, please contact Merissa at 705-494-2011 ext 2138/2579 or by email merissa.northbaymfrfc@gmail.com.

Joignez-vous à nous pour accueillir Merissa Mills, BSW, RSW, la nouvelle agente de liaison avec les familles et travailleuse sociale et navigatrice en prévention, soutien et intervention du Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay, dans notre équipe !

Merissa est diplômée du programme de baccalauréat en travail social de l'Université de Windsor, où elle a également une mineure en psychologie. Merissa a de l'expérience dans divers secteurs, notamment dans les domaines de l'itinérance, de l'insécurité alimentaire, de la santé mentale, de la violence conjugale, ainsi que de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Merissa a également travaillé comme spécialiste de l'engagement communautaire et a hâte de nouer des liens au sein de la communauté de la 22e Escadre afin de mieux servir les familles des FAC, de l'USAF et des vétérans.

Pour plus d'information ou pour un rendez-vous, veuillez contacter Merissa au 705-494-2011 poste 2138/2579 ou par courriel merissa.northbaymfrfc@gmail.com.

Please join us in welcoming Merissa Mills, BSW, RSW, the North Bay Military Family Resource Centre's new Family Liaison Officer, Social Worker and Prevention, Support and Intervention Navigator, to our team!

Merissa is a graduate of the Bachelor of Social Work program at the University of Windsor, where she also minored in psychology. Merissa has experience in a variety of sectors, including in homelessness, food insecurity, mental health, intimate partner violence, and Alzheimer's and dementia. Merissa has also worked as a

Prévention, soutien et intervention

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

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

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

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

Deployment Support

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

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

Parent Support

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

Our services include:

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

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

Déploiement

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

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

Services d'aide en éducation

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

Nous offrons les services suivants:

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

Pour plus d'informations, veuillez contacter: Francesca Alexanian au 705-494-2011 poste 2066 ou Francesca.northbaymfrfc@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 9-11 am at the Chapel Annex

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

LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

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

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

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

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

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

Prevention, Support and Intervention

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

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

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

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

Child Care Registry

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

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

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

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

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

MFRC CRFM

MFRC Contact Us - PLEASE NOTE!

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

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

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

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

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

Client Care Coordinator, Personal

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

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

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

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

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

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

CRFM Contactez-nous - Veuillez prendre note!

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

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

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

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

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

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

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

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

Carrie Gray - poste 2578, vfcnorthbay2@gmail.com

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

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

Interested in becoming a Board Member?

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

The Board is comprised of volunteers who

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

The Board meets monthly via Zoom.

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

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

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

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

Nos rencontres auront lieu via Zoom.

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

**Service de garde d'urgence**

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

Voici quelques exemples de situations :

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

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

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

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

Education Services

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

Our services include:

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

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

Veteran Family Program

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

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

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

Le programme pour les familles des vétérans

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

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

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

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

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

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

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

Family Liaison/Social Worker

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

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

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

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

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

SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **June 2024** issue of The Shield are due by: **Tuesday, May 21st**

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de **juin 2024** de Le Bouclier doivent être envoyées avant le **mardi 21 mai**



Diane's Farewell / Les adieux de Diane

Several years ago, my sister began dating a military member working at 22 Wing. Within weeks after their wedding, they relocated and her spouse was deployed leaving her alone, miles away from family and friends. As I supported my very lonely sister via long distance telephone calls, I realized how life was different for military families.

When the work opportunity arose at the North Bay MFRC, I applied hoping to make a difference. I believe I have. Of course, there were days when I wish I could do more, for example removing those dreaded wait lists and creating some type of money tree.

Thank you for giving me the chance to help support and make your life a little easier whether it be by finding the resources you needed, caring for and advocating for your children, creating ongoing programs, planning special events, representing your needs on various community and Wing committees, welcoming you to the area, supporting you and your family through deployments or just listening when you needed it most.

It's been a pleasure meeting each and every one of you!

Sincerely, Diane C. Sarrazin-Dubeau, Former (retired) Navigator, North Bay MFRC

Il y a plusieurs années, ma sœur fréquentait un membre militaire qui travaillait à la 22e Escadre. Quelques semaines après leur mariage, ils ont déménagé et son époux a été déployé, la laissant seule, loin de sa famille et de ses amis. En lui apportant du soutien, par des appels téléphoniques, j'ai réalisé comment la vie est différente pour les familles militaires.

Lorsque l'opportunité de travailler au CRFM de North Bay s'est présentée, j'ai postulé pour l'emploi en espérant faire une différence. Je crois que j'ai réussi. Bien sûr, il y a des moments où j'aurais aimé faire plus, comme se débarrasser des longues listes d'attente et de faire pousser l'argent dans les arbres.

Merci de m'avoir donné la chance de vous aider et d'avoir rendu votre vie un peu plus facile, en trouvant les ressources dont vous



aviez besoin, en prenant soin de vos enfants et en les défendant, en créant de nouveaux programmes, en planifiant des événements spéciaux, en présentant vos besoins dans la communauté et aux comités de l'Escadre, en vous accueillant dans notre région, en vous soutenant vous et votre famille à travers les déploiements ou simplement en vous écoutant lorsque vous en aviez le plus besoin.

Ce fût un plaisir de vous rencontrer tous et chacun.

Sincèrement, Diane C Sarrazin-Dubeau, Ancienne navigatrice (Retraitée), North Bay, CRFM

Diane's Retirement / La retraite de Diane



On March 28th we celebrated Diane's 22 years of service with our MFRC and wished her well as she begins her retirement adventure! We are so grateful for her years of dedication and the passion she showed for our military family community. Thank you to our MP Anthony Rota, MPP Vic Fedeli, Senior VP MFS Laurie Ogilvie, City Mayor Peter Chirico, the 22 Wing Command Team, our MFRC Board Chair, and former members of the MFRC team for sending in video messages with retirement well wishes. It was an emotional surprise at her sendoff and a wonderful way to capture the incredible impact Diane has made over the years.

Le 28 mars, nous avons célébré les 22 années de service de Diane au sein de

notre CRFM et nous lui avons souhaité bonne chance alors qu'elle entame l'aventure de la retraite ! Nous sommes très reconnaissants de ses années de dévouement et de la passion qu'elle a manifestée pour notre communauté des familles de militaires. Merci à notre député Anthony Rota, au député provincial Vic Fedeli, à la vice-présidente principale des SFM Laurie Ogilvie, au maire de la ville Peter Chirico, à l'équipe de commandement de la 22e Escadre, au président du conseil d'administration du CRFM et aux anciens membres de l'équipe du CRFM qui ont envoyé des messages vidéo pour lui souhaiter une bonne retraite. Ce fut une surprise émouvante lors de son départ et une merveilleuse façon de saisir l'impact incroyable que Diane a eu au fil des ans.

Did you Know? / Le saviez-vous?

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

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



Description:
Azure two Arctic terns volant en bend Argent, capped sable, armed gales

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

Moto:
Excelsior – Upwards, higher
Ref: http://rcaf.mil.ca/RCAF_Intranet/air-reserve/ar-history.pagepage

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

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

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

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

Devise : Excelsior (vers le haut, plus haut)
Référence : <http://rcaf.mil.ca/fr/air-reserve/ar-history.page>



AOTS

On Saturday, April 6, 2024, Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer and Royal Canadian Air Force (RCAF) 2024 Wing Liaison Officer, spoke to members of the United Church Men's Club – AOTS (As One That Serves), Trinity United Church, about the RCAF Centennial, local events to be held to commemorate the first 100 years of the RCAF.

Photo credit: Member of the United Church Men's Club

Le samedi 6 avril 2024, la capitaine Leah Pierce, officière des affaires publiques et officière de liaison de l'escadre 2024 pour l'Aviation royale canadienne (ARC), s'est adressée aux membres du United Church Men's Club – AOTS (As One That Serves) de l'Église unie Trinity au sujet du centenaire de l'ARC ainsi que des activités locales à venir pour commémorer les 100 premières années de l'ARC.

Photo : Membre du United Church Men's Club



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.

“What’s Next?”

Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

Honorary Colonel (HCol) Tracie Marsh, recently appointed as the 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron HCol, was the guest speaker at the 22 Wing Leadership Lecture held on Wednesday, March 20, 2024, in the Blue Room, Ayr Mess.

As the Planning and Change Management Director at Canadore College, HCol Marsh spoke about her passion and experience regarding change. “I love to learn,” stated HCol Marsh, “it has led me on the path to where I am now.” She admitted that change is not always easy. To encourage change within an organization, she reflected on her time as the Chief Operating Officer at Pilot Diamond Tools. She explained that for those who were reluctant to change it was important to understand the “why”, to be empathetic to their reasons and that communication was key because change can create fear of the unknown and real concerns about job security.

What does change look like? HCol Marsh painted a picture of teamwork, leaders showing by example, people open mindedness, helping to coordinate priorities as a team and navigating personalities and situations. And... change is not always easy. In fact, for some, change is not achievable even with encouragement. This, explained HCol Marsh, is when you have



a heart-to-heart conversation underlining the importance of adapting and learning or laying the groundwork for new horizons for the individual.

As a person who leads change, HCol Marsh told the members of 22 Wing North

Bay that she surrounds herself with doers, relies on mentors outside of the organization as a sounding board, and practices a considerable amount of self reflection.

Simply put, HCol Marsh stated, ‘This is where we need to go; how will we get there

together.’

The Leadership Lecture Series is an ongoing training endeavour, focused on offering outside perspectives to common challenges of leadership, innovation, and mission success.

« Et puis, qu’est-ce qui vient ensuite? »

Article par : Capitaine Leah Pierce, officière des Affaires publiques

Photo : Caporal-chef Jim Saunders, technicien d’imagerie

La colonelle (Col) honoraire Tracie Marsh, récemment nommée colonelle honoraire du 51e Escadron d’entraînement opérationnel de contrôle et d’alerte (Aérospatiale), était la conférencière invitée à s’exprimer à l’occasion de la conférence sur le leadership organisée par la 22e Escadre le mercredi 20 mars 2024, dans le salon bleu du mess Ayr.

En tant que directrice de la planification et de la gestion du changement au Collège Canadore, la Col honoraire Marsh a parlé de sa passion pour le changement et de son expérience dans ce domaine. « J’aime apprendre, a déclaré la Col honoraire Marsh, c’est ce qui m’a conduite là où je suis aujourd’hui. » Cela dit, elle convient que le changement n’est pas toujours facile. Pour

illustrer comment encourager le changement au sein d’une organisation, elle a fait part de son expérience en tant que directrice des opérations chez Pilot Diamond Tools. Elle a expliqué que lorsque des personnes sont réticentes au changement, il est important de comprendre le « pourquoi » de cette réticence, qu’il faut faire preuve d’empathie à l’égard de leurs raisons, et que la communication est essentielle, car le changement peut susciter la peur de l’inconnu et de réelles inquiétudes quant à la sécurité de l’emploi.

Donc, à quoi ressemble le changement? Selon la Col honoraire Marsh, le changement repose sur le travail d’équipe, l’exemple donné par les dirigeants, l’ouverture d’esprit des personnes, la coordination des priorités au sein de l’équipe et la gestion des personnalités et des situations. Et... le changement n’est pas toujours facile. En fait, pour certaines personnes, le changement s’avère

inatteignable, malgré les encouragements. Devant une telle situation, explique la Col honoraire Marsh, il faut avoir une conversation franche avec chacune de ces personnes pour souligner l’importance de l’adaptation et de l’apprentissage ou pour jeter les bases de nouveaux horizons pour ces personnes.

La Col honoraire Marsh a expliqué aux membres de la 22e Escadre North Bay qu’en tant que personne qui dirige le changement, elle s’entoure de gens d’action, consulte des mentors extérieurs à l’organisation pour obtenir leur rétroaction et pratique beaucoup l’autoréflexion.

Lorsqu’il est question de changement, la Col honoraire Marsh résume son approche comme suit : « Voilà où nous devons aller; comment allons-nous y arriver ensemble? »

La série de conférences sur le leadership est une initiative de formation continue qui vise à offrir des points de vue extérieurs sur



les défis courants en matière de leadership, d’innovation et de réussite des missions.

‘On the scope’ Meet Captain Mark Emmerson

Article and photo by: Captain Mark Emmerson, 22 Wing Public Affairs Officer

Captain (Capt) Mark Emmerson’s journey from the world of advertising and communication to the military has been a narrative of seamless integration and purpose-driven commitment. Transitioning from his background in advertising, he embarked on his military career in 2012 as an Artillery Officer. With a foundation rooted in the dynamics of persuasion and messaging, Capt Emmerson’s expertise found new avenues of expression upon his transfer to the Public Affairs Branch in 2019.

Before his military tenure, Capt Emmerson honed his skills in advertising and communication as CEO of his marketing firm, The Great Graphical Conspiracy, laying a robust groundwork that would later intersect seamlessly with his military service. His journey within the Canadian Armed Forces has seen him navigate diverse roles, from recruiting at the Royal Military College to strategic level positions at the Strategic Joint Staff and the Canadian Manoeuvre Training Centre Wainwright.

However, it is perhaps Capt Emmerson’s deployments to Latvia that illuminate the fusion of his varied expertise. Through

two deployments to the Baltic state, he not only showcased his operational acumen but also demonstrated a nuanced understanding of international relations, effectively bridging cultural and linguistic gaps with diplomacy and finesse.

As Capt Emmerson continues to navigate the intersection of service and communication, his story serves as a testament to the transformative power of diverse backgrounds and skillsets within the realm of military service, inspiring others to embrace the potential for meaningful impact across varied domains.



‘Dans la mire’ Faites la connaissance du capitaine Mark Emmerson

Article et photo par : le capitaine Mark Emmerson, officier des affaires publiques de la 22e Escadre

Motivée par la vocation, la transition du capitaine (Capt) Mark Emmerson, du monde de la publicité et des communications à celui des forces armées, s’est faite en douceur. Après avoir quitté le domaine de la publicité, il a entamé sa carrière militaire en 2012 en tant qu’officier d’artillerie. Or, c’est lors de son transfert à la Branche des affaires publiques, en 2019, qu’il a pu mettre à profit son expertise de

la dynamique de la persuasion et du récit. Avant son enrôlement dans les forces armées, le Capt Emmerson a perfectionné ses compétences en publicité et en communication en tant que PDG de son entreprise de marketing, The Great Graphical Conspiracy, où il a jeté des bases solides qui, plus tard, lui permettraient d’intégrer ses talents au service militaire. Pendant son parcours au sein des Forces armées canadiennes, il a exercé divers rôles, dont celui de recruteur au Collège militaire royal, et occupé plusieurs postes

de niveau stratégique au sein de l’État-major interarmées stratégique et au Centre canadien d’entraînement aux manœuvres de Wainwright.

Ce sont pourtant les déploiements du Capt Emmerson en Lettonie qui mettent en lumière la fusion de son expertise variée. Dans le cadre de deux déploiements dans cet État balte, il a non seulement mis en valeur son acuité opérationnelle, mais aussi fait preuve d’une compréhension nuancée des relations internationales, et c’est cet agencement d’aptitudes qui

lui a permis de combler efficacement les lacunes culturelles et linguistiques avec diplomatie et la finesse.

Le parcours du Capt Emmerson, où se superposent la communication et le service militaire, témoigne du pouvoir transformateur de la diversité d’expériences et de compétences pour le service militaire et inspire les autres à accepter que leurs propres aptitudes leur permettent d’avoir une influence significative dans divers domaines.



Pine Marten (*Martes americana*), threatened species
 Martre des pins (*Martes americana*), espèce menacée



Blue Spotted Salamander (*Ambystoma laterale*), endangered species
 Salamandre à points bleus (*Ambystoma laterale*), espèce en voie de disparition



Blanding's Turtle (*Emydoidea blandingii*), endangered species
 Tortue mouchetée (*Emydoidea blandingii*), espèce en voie de disparition

Endangered Species – Do We Have Any at 22 Wing North Bay?

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

Let's take a minute to appreciate the world around us on May 17, 2024 - Endangered Species Day. Federal lands are often rich in wildlife due to large areas of undisturbed habitat. This means that people managing and employed on those lands have a vital

role to play in stewardship of those lands and wildlife populations. Species of plants and animals that are at risk of disappearing are designated into categories under the Species at Risk Act. This happens both provincially and federally to ensure legal protections and enable recovery actions for those species. A few of the species at

risk that may be seen on 22 Wing include the Monarch Butterfly, Canadian Warbler, Little Brown Myotis Bat, Blue Spotted Salamander, Pine Marten, and Blanding's Turtle. For an expanded list, please contact Wing Environment Officer at Shannon.Roy@forces.gc.ca, or at 705-494-2011 x 2297.

You can help maintain our understanding of

the species found on 22 Wing by uploading your plants and animal observations on iNaturalist for the 22 Wing Project. If you believe you have spotted a species at risk, please advise the Wing Environment Officer of the suspected species and location.

Espèces en voie de disparition – En avons-nous à la 22e Escadre North Bay?

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

Prenons une minute pour admirer le monde qui nous entoure le 17 mai 2024, à l'occasion de la Journée des espèces en voie de disparition. Les terres fédérales sont souvent riches en espèces sauvages, car elles constituent de vastes zones d'habitat non perturbé. Par conséquent, les personnes

qui travaillent ou exercent des fonctions de gestion sur ces terres ont un rôle essentiel à jouer dans leur intendance et celle des populations fauniques qui les habitent. Les espèces de plantes et d'animaux à risque de disparition sont classées dans des catégories en vertu de la Loi sur les espèces en péril. Cette catégorisation se fait à l'échelle provinciale et fédérale pour assurer la protection légale de ces

espèces et l'application de mesures de rétablissement. Parmi les espèces en péril que l'on peut voir à la 22e Escadre, l'on trouve le monarque, la paruline du Canada, la petite chauve-souris brune, la salamandre à points bleus, la martre des pins et la tortue mouchetée. Pour obtenir une liste plus complète, veuillez communiquer avec l'officière - Environnement de l'escadre à Shannon.Roy@forces.gc.ca ou au 705-494-

2011, poste 2297.

Vous pouvez nous aider à maintenir notre connaissance des espèces présentes à la 22e Escadre en enregistrant vos observations de plantes et d'animaux sur iNaturalist pour le projet de la 22e Escadre. Si vous croyez avoir repéré une espèce en péril, veuillez informer l'officière - Environnement de l'escadre de l'endroit où vous avez vu l'espèce en question.

22 Wing Ayr Mess Upcoming Events in May

Activités prévues au mess Ayr de la 22e Escadre pour le mois de mai

03-May 3 mai	TGIF	Burgers	Burger world
10-May 10 mai	TGIF	Sushi	Beyond Sushi
11-May 11 mai	Mario Cart Tournament Tournoi Mario Cart	Registration 1600-1800 hrs Inscription de 16 h à 18 h	Event starts 1800 hrs Le tournoi commence à 18 h
24-May 24 mai	TGIF	Asian Mets asiatiques	Green Applelicious
25-May 25 mai	Band Night Spectacle musical	House Band Groupe en résidence	1900-2300 hrs De 19 h à 23 h
31-May 31 mai	Summer Fun Night Soirée de plaisir estivale	Registration 1600-1800 hrs Inscription de 16 h à 18 h	Starts 1800 hrs La soirée commence à 18 h

Royal Canadian Legion Branch 23 Yard Sale

Vente-débaras de la filiale n° 23 de la Légion royale canadienne

YARD SALE VIDE-GRENIER

Saturday, June 15, 2024,
 samedi 15 juin 2024
 0800 to 1400 hrs, 8 h à 14 h
 225 Rancier Street, 225, rue Rancier

items can be dropped off at the above address one week before the sale.
 Please no clothing or large furniture

Les articles donnés peuvent être déposés à l'adresse susmentionnée une semaine avant la vente. Prière de ne pas faire don de vêtements ou de gros meubles.

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

ROYAL LEPAGE
 Royal LePage Northern Life Realty, Brokerage
 Independently owned and operated

SAMANTHA HAMILTON
 Sales Representative

NLR
 Northern Life Realty
 BROKERAGE

Royal LePage Northern Life Realty, Brokerage
 Independently owned and operated

Proud to assist in helping
 Canada's Military Members.

249-358-1381

samanthahamilton@royallepage.ca

The Dirt on International Compost Awareness Week, May 5 – 11

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

By recycling organic material into compost, we create healthy soils that produce healthier food and, in many cases, higher yields. It also reduces the need for fertilizer and pesticides, improves water quality and conserves water, as well as stores carbon in soil - helping to reduce our contribution to climate change. For more information: <https://compostfoundation.org/ICAW/ICAW-Home>

Get involved by managing your waste at home and producing your own compost. It benefits the environment by reducing the amount of waste going to the landfill and reducing the production of greenhouse gases.

Yard waste can be dropped off at The City of North Bay Organic Drop-Off Depot, 112 Patton Street - see website for availability. Compost is also available for purchase from The City of North Bay at the Depot and at the Landfill. Find out more:

<https://northbay.ca/services-payments/garbage-recycling>

11 May is for the Birds

During the peak of spring bird migration in Southern Canada, on the second Saturday in May each year, we celebrate World Migratory Bird Day. It is a time to reflect

on the impressive journey our seasonal feathered friends undertake each year, and give attention to our local birds. Learn more at www.birdday.ca

Bird populations are essential for pest control and pollination of plants. They face many challenges from habitat loss, predation, and affected food supplies from environmental contamination. We can protect our bird local bird populations through efforts to protect migrations routes and habitat, protect plant and insect food sources, and reduce light pollution:

- Turn off outdoor lights where possible, and close blinds at night
- Treat windows with paint or stickers to prevent bird impact events
- Keep cats indoors to reduce bird predation
- Add native plants to your garden or yard, to provide food and shelter
- Reduce harmful insecticides, inorganic pesticides and chemical fertilizers
- Avoid single-use plastics to prevent harmful incidents and protect habitat
- Share your sightings on eBird or iNaturalist apps

Did you know? Hummingbirds are important

pollinators. As they visit various wildflowers to drink nectar, they pick up pollen and carry it to other flowers. For more information visit www.pollinatorpartnership.ca

Bee Kind to Bees for World Bee Day - 20 May

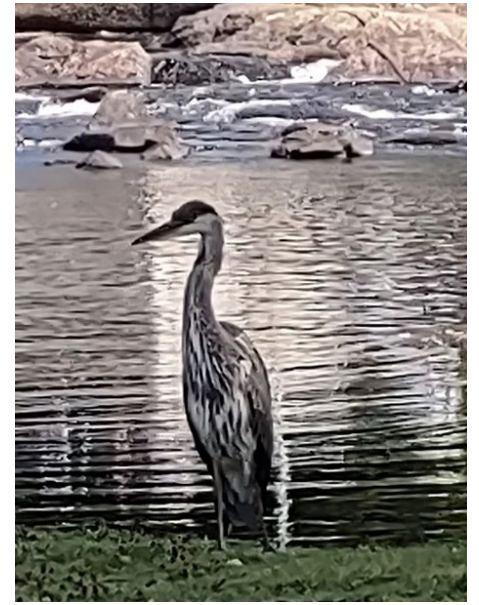
We rely on pollinators for the food we eat, such as fruits and vegetables. They are an integral part of nature's life cycles, allowing plants from wildflowers to food crops, to reproduce. Without pollinators, we would have no coffee, chocolate, berries, tomatoes and so much more. They are also key indicators of the health of the environment and signal emerging environmental concerns.

There are more than 25,000 bee species identified in the world, and Ontario is home to 420 species of bees! For more information on these incredible creatures, visit <https://www.uoguelph.ca/oac/news/meet-ontarios-pollinators>

Bee Engaged:

Plant pollinator friendly native plants, for more information visit:

Selecting Plants for Pollinators: A Guide for Gardeners, Farmers, and Land Managers In the Algonquin Lake Nipissing Ecoregion <https://www.pollinator.org/guides>



Ontario Invasive Plant Council - Grow Me Instead Guide <https://www.ontarioinvasiveplants.ca/resources/grow-me-instead/>

Invest in low-maintenance natural outdoor spaces by reduced tilling, manicuring, mowing, and pesticides

Share bee sightings on the iNaturalist app

La Semaine internationale du compost, du 5 au 11 mai

Auteur et photographe : N. Brandt, Adj, Env Ere

Recycler les matières organiques en compost favorise la santé des sols, ce qui augmente le rendement et permet de produire des aliments sains. Le compost permet également de réduire les besoins en matière d'engrais et de pesticides, améliore la qualité de l'eau et la conserve, et stocke le carbone dans le sol, ce qui contribue à réduire notre contribution au changement climatique. Pour obtenir plus de renseignements, consultez la page Web suivant e : <https://compostfoundation.org/ICAW/ICAW-Home>.

Faites votre part en gérant vos déchets à la maison et en produisant votre propre

compost. La réduction de la quantité de déchets mis en décharge et la diminution de la production de gaz à effet de serre profitent à l'environnement.

Les déchets de jardin peuvent être déposés à l'Organic Drop-Off Depot de North Bay, situé au 112, rue Patton. Consultez le site Web pour connaître les heures d'ouverture. Il est également possible d'acheter du compost auprès de la Ville de North Bay au dépôt et à la décharge. Apprenez-en davantage en consultant le lien suivant :

<https://northbay.ca/services-payments/garbage-recycling>.

La Journée mondiale des oiseaux

migrateurs, le 11 mai

Chaque année, le deuxième samedi du mois de mai, soit quand la migration printanière des oiseaux atteint son apogée dans le sud du Canada, nous soulignons la Journée mondiale des oiseaux migrateurs. C'est l'occasion de réfléchir au voyage impressionnant que parcourent chaque année ces animaux et d'accorder de l'attention aux oiseaux de notre région. Pour en savoir plus, consultez le site Web www.birdday.ca.

Les populations d'oiseaux sont essentielles pour la lutte contre les nuisibles et la pollinisation des plantes. Elles sont confrontées à de nombreux défis tels que la perte de leur habitat, la prédation et l'altération des ressources alimentaires due à la contamination de l'environnement. Nous pouvons protéger les populations locales d'oiseaux en nous efforçant de protéger les voies de migration, leur habitat, les sources de nourriture comme la végétation et les insectes et de réduire la pollution lumineuse. Les mesures suivantes contribuent à leur protection :

- Éteindre les lumières extérieures dans la mesure du possible et fermer les stores la nuit
- Appliquer de la peinture ou des autocollants dans les fenêtres pour éviter les incidents d'impact d'oiseaux
- Garder les chats à l'intérieur pour réduire la prédation d'oiseaux
- Ajouter des plantes indigènes dans votre jardin ou dans votre cour pour fournir de la nourriture et des abris
- Réduire votre utilisation d'insecticides nocifs, de pesticides inorganiques et d'engrais chimiques
- Éviter les plastiques à usage unique pour prévenir les incidents néfastes et protéger leur habitat
- Partagez vos observations sur les applications eBird ou iNaturalist

Le saviez-vous? Les colibris sont d'importants pollinisateurs. Lorsqu'ils visitent diverses fleurs sauvages pour boire du nectar, ils ramassent du pollen qu'ils transportent vers d'autres fleurs. Pour en savoir plus, visitez le site Web suivant : <https://www.bmo.com/principal/particuliers/services-bancaires-pour-la-communaute-de-la-defense-canadienne/>.

La Journée mondiale des abeilles, le 20 mai

Nous dépendons des pollinisateurs pour les aliments que nous mangeons, comme les fruits et les légumes. Ils font partie intégrante du cycle de vie de la nature. Ils permettent notamment aux plantes, depuis les fleurs sauvages jusqu'aux cultures vivrières, de se reproduire. Sans les pollinisateurs, nous n'aurions pas de café, de chocolat, de baies, de tomates, etc. Ils sont également des indicateurs clés



de la santé de l'environnement et signalent les préoccupations environnementales émergentes.

Plus de 25 000 espèces d'abeilles ont été recensées dans le monde; l'Ontario en abrite 420 espèces! Pour obtenir plus de renseignements sur ces insectes fascinants, consultez le site Web suivant : <https://www.uoguelph.ca/oac/news/meet-ontarios-pollinators>.

Engagez-vous!

Plantez des plantes indigènes favorables aux pollinisateurs. Pour obtenir plus de renseignements, consultez les sites Web ci-dessous.

Selecting Plants for Pollinators: A Guide for Gardeners, Farmers, and Land Managers In the Algonquin Lake Nipissing Ecoregion, <https://www.pollinator.org/guides>

Conseil sur les espèces végétales envahissantes de l'Ontario - Grow Me Instead Guide, <https://www.ontarioinvasiveplants.ca/resources/grow-me-instead/>

Investissez dans des espaces extérieurs naturels dont l'entretien est simple et minimisez les travaux du sol, le verticottage, la tonte et les pesticides.

Partagez vos observations d'abeilles sur l'application iNaturalist.



BMO



We've got mortgage solutions for military life.

Official bank of the Canadian Defence Community

- Enjoy the flexibility to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces Relocation Directive
- Get BMO employee discounts on a range of mortgage options
- No monthly plan fees Performance Chequing Account*

To learn more, visit bmo.com/cdcb/postingseason



* Terms and Conditions Apply.

MESSAGE DU MÉDECIN GÉNÉRAL

Message du Médecin général : Rougeole – renseignements à l'intention de l'Équipe de la Défense

Je vous écris pour attirer votre attention sur l'importance de veiller à ce que votre vaccination contre la rougeole, et celle de votre famille, soient à jour, compte tenu de la hausse récente des cas de la maladie au Canada et dans le monde entier.

La rougeole est un virus hautement contagieux; en moyenne, un cas entraîne 18 autres chez des personnes non vaccinées. En d'autres mots, des unités et des équipes de travail toutes entières pourraient très rapidement tomber malades ou être exclues du milieu de travail. Une infection peut occasionner des complications graves ou à long terme, pouvant provoquer une insuffisance respiratoire, voire la mort, particulièrement chez les enfants de moins de cinq ans et les adultes dont le système immunitaire est affaibli.

Les Canadiens et les Canadiennes avaient largement oublié la rougeole jusqu'à tout récemment, car pratiquement toute la population canadienne et la plupart des gens dans le monde ont été vaccinés. Cependant, le Canada voit le nombre de cas de rougeole grimper en 2024 en raison de divers facteurs, notamment les lacunes des programmes de vaccination courants dans le monde, de même que l'hésitation à se faire vacciner.

La vaccination à l'échelle des collectivités constitue la manière la plus efficace de prévenir la rougeole. La vaccination contre la rougeole de tout membre de l'Équipe de la Défense devrait être à jour. Le vaccin à deux doses contre la rougeole s'inscrit dans les recommandations relatives à la vaccination systématique à l'intention de

toute la population canadienne, de même que les recommandations principales pour la protection de la santé (accessible uniquement sur le réseau de la Défense nationale) visant l'ensemble du personnel des Forces armées canadiennes (FAC). En dépit de cela, nous savons qu'au sein de certains groupes des FAC, près de 30 % des militaires n'ont toujours pas reçu une dose ou les deux doses du vaccin.

Le vaccin à deux doses affiche une efficacité de plus de 90 %; une fois l'immunisation achevée, aucune dose de rappel n'est requise. Les membres admissibles des FAC peuvent se faire vacciner en visitant leur Centre de services de santé local. Pour leur part, les employés de la fonction publique du ministère de la Défense nationale (MDN), les employés des Fonds non publics (FNP) et les membres de la Réserve ayant un contrat de service de courte durée doivent communiquer avec les autorités locales de santé publique. Quiconque est atteint de la rougeole doit rester à son domicile pour protéger les autres, de même que consulter un médecin.

En vue d'obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec votre Centre des services de santé local ou votre médecin de famille. Pour poursuivre votre lecture : Rougeole : Symptômes et traitement (<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/rougeole.html>).

*Le major-général Scott Malcolm
Médecin général des Forces armées canadiennes*

MESSAGE FROM THE SURGEON GENERAL

Surgeon General Message: Measles – Information for the Defence Team

I'm writing to bring to your attention the importance of ensuring that your and your family's measles vaccinations are up to date, in light of the recent increase in cases in Canada and around the world.

Measles is highly contagious – on average, one case leads to 18 more, if unvaccinated. This means that entire units and work teams could become sick or excluded from the workplace very quickly. Infection can lead to long-term or severe complications, up to respiratory failure and potentially even death, especially for children under five and adults with compromised immune systems.

Canadians have largely forgotten about measles since, until recently, almost all Canadians and most people in the world were vaccinated. However, Canada is seeing an increase in measles activity in 2024 because of various factors, including gaps in normal vaccine programs around the world and vaccine hesitance.

Community-wide vaccination is the most effective way to prevent measles. Every member of the Defence Team should be up to date on their measles vaccine. The two-dose measles vaccine is part of routine immunization recommendations

for all Canadians, and is part of the Core Health Protection Recommendations (accessible only on the National Defence network) for all Canadian Armed Forces (CAF) members. Despite this, we know that in some CAF groups, almost 30 per cent of members are missing one or both doses.

The two-dose vaccine is over 90 per cent effective, and once complete, does not require a booster. Eligible CAF members can get vaccinated at their supporting Health Services Centre; Department of National Defence (DND) public service and Non-Public Funds employees, and Reserve members on short-term contracts should contact their local public health authority. Anyone with measles should stay home to protect others and seek medical advice.

For more information, please contact your supporting Health Services Centre or family physician. Read more: Measles: Symptoms and treatment (<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/measles.html>)

*Major-General Scott Malcolm
Canadian Armed Forces Surgeon General*

MCPL J.J.P. LEGAULT FITNESS & WELLNESS CENTRE
(705) 494-2011 EXT.2610 @NORTHBAYPSP

UPCOMING YOUTH PROGRAMS



Spring Brochure

KIDS NIGHT OUT

Join us for a monthly youth night where participants embark on a fun-filled evening of PE games, crafts, and themed activities in a dynamic and engaging environment! This program is designed for youth aged 6-13 years.

April 26: 1730-2030 HRS
May 31: 1730-2030 HRS
June 28: 1730-2030 HRS

Military/Veterans: **\$15.00/night**
DND/Members: **\$25.00/night**
Non-Members: **\$30.00/night**

ROCKWALL

Get ready to scale to new heights with our indoor rock climbing program. This program offers an exciting opportunity for young adventurers to challenge themselves and build confidence while having fun! This program is designed for youth aged 6-12 years.

Tuesday evenings
1800-1930 HRS.
Begins April 23.

Military/Veterans: **\$9.00/per class**
DND/Members: **\$13.00/per class**
Non-Members: **\$16.00/per class**

SUMMER CAMP

Before care (0730-0800HRS): **\$3.00/day**
After care (1600-16:30 HRS): **\$3.00/day**

Our day camp offers a wide range of activities to keep your kids entertained all summer long. Challenge yourself on our indoor rock-climbing wall, cool off with dips in the pool, and make friends during various PE games. Attend excursions to the park, soccer field, baseball diamond and the 22 Wing Aerospace Museum. This program is designed for youth aged 6-12 years.

Monday-Friday from 0800-1600 HRS.
Starts the week of July 08

Military/Veterans: **\$200.00/week**
DND/Members: **\$235.00/week**
Non-Members: **\$270.00/week**

CENTRE DE REMISE EN FORME ET DE BIEN-ÊTRE CCPL

J. J. P. LEGAULT

(705) 494-2011 EXT.2610 @NORTHBAYPSP

PROGRAMMES DE JEUNESSE À VENIR



Brochure du Printemps

Soirée d'enfants

Rejoignez-nous pour une soirée mensuelle destinée aux jeunes, au cours de laquelle les participants s'adonnent à des jeux d'éducation physique, à des activités manuelles et à des activités à thème dans un environnement dynamique et engageant ! Ce programme est destiné aux jeunes âgés de 6 à 13 ans.

Le 26 avril : 17h30-20h30
Le 31 mai : 17h30-20h30
Le 28 juin : 17h30-20h30

Militaire/Ancien combattant: **\$15.00/soiree**
Membre de la défense/Membres: **\$25.00/soiree**
Non-Membres: **\$30.00/soiree**

Mur d'escalade

Préparez-vous à atteindre de nouveaux sommets avec notre programme d'escalade en salle. Ce programme offre aux jeunes aventuriers une occasion passionnante de se mettre au défi et de prendre confiance en eux tout en s'amusant !

Ce programme est conçu pour les jeunes âgés de 6 à 12 ans.

Mardi Soire
18h00-19h30
Début le 23 avril

Militaire/Ancien combattant : **9.00\$/par cours**
Membre de la défense/Membres: **13.00\$/par cours**
Non-Membres: **16.00\$/par cours**

Camp d'été

Notre camp de jour propose un large éventail d'activités pour divertir vos enfants tout au long de l'été. Relevez le défi de notre mur d'escalade intérieur, rafraîchissez-vous en plongeant dans la piscine et faites-vous des amis au cours de divers jeux d'éducation physique. Participez à des excursions au parc, au terrain de football, au terrain de baseball et au musée aérospatial de la 22e Escadre. Ce programme est destiné aux jeunes âgés de 6 à 12 ans.

Lundi - Vendredi
08h00-16h00
Début la semaine du 08 juillet

Militaire/Ancien combattant; **200.00\$/Par semaine**
Membre de la défense/Membres: **235.00\$/Par semaine**
Non-Membres: **270.00\$/Par Semaine**

**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

Canada

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

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



 **mindkit**

Water Sports & Recreation Club

The 22 Wing Water Sports and Recreation Club incorporates a 23 Slip Marina as well as a clubhouse and swimming facilities located on Trout Lake.

This club operates 5 months of the season for the period covering May to October.

The purpose of this club is:

- To encourage and support the recreational aspects of power boating, small boat sailing and kayaking/canoeing;
- To promote the art of seamanship;
- To promote water safety in all forms of water craft handling;
- To organize recreational activities for club members;
- To provide and organize a venue for recreational activities for other DND groups on a per diem basis; and
- To provide docking space at Trout Lake for members.

Executive Committee

President: WO Scott McNicol, Scott.McNicol@forces.gc.ca

Treasurer: Cpl Goodwin, Cody.Goodwin@forces.gc.ca

Secretary: Kyle Dorricott, Julianne Rail, Kyle.Dorricott@forces.gc.ca, Juliane.Rail@

forces.gc.ca
 Facility Manager: Mark Cameron, Mark.Cameron2@forces.gc.ca

Membership Categories

Regular : (1) CAF Reg / Res; (2) Foreign Mil serving with CAF; (3) Veterans of CAF

Ordinary: (1) DND Public Servants, Staff of NPF, Staff of MFRC's, Staff of DRDC and DCC and their families; (2) serving RCMP; (3) Currently serving HCol/Capt (N) & HLCol/Cdr; (4) former NPF receiving pensions, former RCMP receiving annuities

Associate: Others invited to become members

Membership Rates

General Membership Fees

Class	Full Season	Half Season
Regular	\$20.00	\$10.00
Ordinary	\$30.00	

Boat Slip Fees (Including Deposit)

Class	Full Season	Half Season
Regular	\$400.00	\$200.00
Ordinary	\$500.00	
Associate	\$700.00	

Club De Sports Aquatique Et De Récréation

Le Club de Sports Aquatique et de Récréation du 22e Escadre incorpore une marina avec 23 places ainsi qu'un club-house et une installation de natation situé sur Trout Lake.

Le club gère 5 mois de la saison à partir du mois de mai jusqu'au mois d'octobre.

Le but du club est:

- D'encourager et supporter l'aspect récréatif de naviguer un bateau, naviguer un petit bateau à voile, et faire du kayak/canoë
- Promouvoir l'art des qualités de marin;
- Promouvoir la sécurité aquatique dans tous les formes marines;
- Organiser des activités récréatifs pour les membres du club;
- Fournir et organiser un lieu pour des activités récréatifs pour autres groupes DND sur une base quotidienne; et
- Fournir une place de stationnement pour bateau sur Trout Lake pour les membres.

Comité exécutif

Président: WO Scott McNicol, Scott.McNicol@forces.gc.ca

Trésorier: Cpl Cody Goodwin, Cody.Goodwin@forces.gc.ca

Secrétaire: Kyle Dorricott, Julianne Rail, Kyle.Dorricott@forces.gc.ca, Juliane.Rail@forces.gc.ca

Gestionnaire d'établissement: Mark Cameron, Mark.Cameron2@forces.gc.ca

Catégories d'adhésion

Régulier – FAC Reg / Res, Mil Étranger qui servent avec FAC, Vétérans de FAC

Ordinaire – Servants Publique DND, PSP, NPF, CRFM, et DCC, RCMP qui servent, HCol/Capt (N) & HLCol/Cdr qui servent présentement, ancien NPF qui reçoivent une pension, ancien RCMP qui reçoivent une pension

Associé – Autres sont invités à devenir des membres

Frais pour une adhésion

Frais généraux d'adhésion

Classe	Pleine saison	Moitié saison
Régulier	20 \$	10 \$
Ordinaire	30 \$	

Frais d'embarcation (incluant le dépôt)

Classe	Pleine saison	Moitié saison
Régulier	400 \$	200 \$
Ordinaire	500 \$	
Associé	700 \$	



On Thursday, April 18, 2024, during the RCAF Gala Dinner, Major-General Jamie Speiser-Blanchet (right), Deputy Commander RCAF, presented Colonel Richard Jollette, 22 Wing Commander, with the Canadian Forces' Decoration first clasp, at Voyageur Airways Limited.

Photo credit: Captain Samuel Clarke

Caption: Le jeudi 18 avril 2024, au cours du dîner de gala de l'ARC, le Major-général Jamie Speiser-Blanchet (droit), commandant adjoint de l'ARC, a remis au Colonel Richard Jollette, commandant de la 22e Escadre, la première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes, à Voyageur Airways Limited.

Photo : Capitain Samuel Clarke



Special Edition RCAF Centennial Coins Presented to Members of 22 Wing

During 22 Wing North Bay's RCAF Gala held at Voyageur Aviation on Thursday, April 18, 2024, two special coins were presented to members of 22 Wing. The coins were part of the 100 Coins to 100 Canadians initiative aimed to recognize 100 Canadians with a special edition RCAF Centennial coin for

their demonstration of RCAF values. Colonel (Col) Richard Jollette, 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer (CWO) Didier Pignatel, 22 Wing CWO, selected the youngest Non-Commissioned Member and Officer in attendance at the gala, both of whom were highly regarded by their chains-of-

command for their contributions and performance thus far in their young careers. Both Col Jollette and CWO Pignatel highlighted them as *"future leaders"* of the RCAF.

Photo credit: Captain Samuel Clarke, Unit Public Affairs Representative Candidate for Operations Support Squadron.

Remise de médaillons du centenaire de l'ARC à des membres de la 22^e Escadre

Au cours du gala de l'ARC de la 22^e Escadre North Bay tenu dans les locaux de l'entreprise Voyageur Aviation le jeudi 18 avril 2024, deux médaillons spéciaux ont été remis à des membres de la 22^e Escadre dans le cadre de l'initiative 100 médaillons pour 100 Canadiens. Cette initiative vise à remettre un médaillon en édition spéciale soulignant le

centenaire de l'ARC à cent Canadiens et Canadiennes ayant démontré les valeurs de l'ARC. Le colonel (Col) Richard Jollette, commandant de la 22^e Escadre, et l'adjudant-chef (Adjud) Didier Pignatel, adjudant-chef de la 22^e Escadre, ont sélectionné le plus jeune militaire du rang et la plus jeune officière présents au gala, tous deux fort appréciés par leur chaîne de commandement

pour leurs contributions et leur rendement jusqu'à présent au cours de leur jeune carrière. Le Col Jollette et l'Adjud Pignatel les ont qualifiés de *"futurs leaders"* de l'ARC.

Photo : Capitaine Samuel Clarke, candidat au poste de représentant des affaires publiques de l'Escadron de soutien opérationnel.



Colonel Richard Jollette (right), 22 Wing Commander, presents the RCAF Centennial coin to Second Lieutenant Sara Wauthier, Aerospace Controller from Chicoutimi, QC.

Le colonel Richard Jollette (à droite), commandant de la 22^e Escadre, remet un médaillon du centenaire de l'ARC à la sous-lieutenante Sara Wauthier, une contrôleur aérospatiale de Chicoutimi, au Québec.



Chief Warrant Officer Didier Pignatel (left), 22 Wing Chief Warrant Officer, presents the RCAF Centennial coin to Aviator Dean Rivard, Construction Technician, from Brampton, ON.

L'adjudant-chef Didier Pignatel (à gauche), adjudant-chef de la 22^e Escadre, remet un médaillon du centenaire de l'ARC à l'aviateur Dean Rivard, un technicien en construction de Brampton, en Ontario.

Be able to float safely in the water

Reprinted with permission, from Talks Zone, TZ1723

Wearing a personal flotation device (PFD) can be a life-saver when working on, over or near water.

While the terms life jacket and PFD are often used interchangeably, not everyone agrees they are the same.

Some agencies, such as OSHA, consider life jackets to be wearable PFDs (ring buoys and similar devices are referred to as throwable PFDs), while other regulatory bodies, such as Transport Canada, consider them to be separate.

Regardless, there is general agreement that life jackets provide superior protection, as they are designed to help turn and keep the wearer face up even when unconscious. Higher-buoyancy life jackets provide the most support in turbulent waters and

extended periods of time.

PFDs, on the other hand, are designed for comfort and constant wear. As a result, most models provide less buoyancy than life jackets and will not roll wearers face-up or incline them onto their backs. The wearer must be able to move arms and legs to avoid rolling forward.

Some PFDs have added thermal protection to delay the onset of hypothermia if in the water for an extended period of time. No approved life jackets provide thermal protection.

Your protective device must be the right one for the job, and should also fit, be comfortable, and allow you to move freely while you work. It must also have a label or permanent marking showing it meets an acceptable standard.

The following are some important requirements when choosing a PFD or lifejacket:

Buoyancy. It must provide a minimum

buoyancy of 69 Newtons (7.03 kg / 15.5 lb). A buoyancy rating is the amount of weight a PFD or lifejacket is able to hold up beyond the amount that water naturally supports.

Your device's buoyancy rating must be appropriate for both your weight and the amount of gear and clothing you are likely to have on.

If you are working alone, you must wear a self-righting PFD or lifejacket with a minimum of 93 Newtons (9.52 kg/21lb). Working alone means you are not in eyesight or earshot of another worker who is in a position to immediately come to your aid if you fall in the water.

Size. If the life jacket or PFD is too large, it could slide off when you enter the water. Both chest size and weight will determine what size is right.

To get the best fit, follow the manufacturer's

instructions for putting it on and tightening straps. It should feel snug but not uncomfortable.

Next, have someone pull up on the shoulders. If the device moves up past your nose or head, try tightening the straps further. If it still moves up, it is too large.

To get the best feel and fit, when trying on a PFD or lifejacket, wear the clothes you would wear while working.

If possible, test your device in a pool or shallow water to see how it works. If you are familiar with how it works, you are less likely to panic in an emergency.

If your PFD or lifejacket is not inherently buoyant, it must be automatically inflatable and must also have a manual inflation system.

Wear your auto-inflatable flotation device over your clothing. Do not attach anything to it that might prevent it from inflating when needed.

Être capable de flotter en toute sécurité dans l'eau



Le port d'un vêtement de flottaison individuelle (VFI) peut être une bouée de sauvetage lorsque vous travaillez au-dessus ou à proximité de l'eau.

Bien que les termes gilet de sauvetage et VFI soient souvent utilisés de manière interchangeable, tout le monde n'est pas d'accord pour dire qu'ils sont les mêmes.

Certains organismes, comme l'OSHA, considèrent les gilets de sauvetage comme des VFI portables (les bouées annulaires et les dispositifs similaires sont appelés VFI jetables), tandis que d'autres organismes de réglementation, comme Transports Canada, les considèrent comme distincts.

Sans toutefois, il y a un accord général sur le fait que les gilets de sauvetage offrent une protection supérieure, car ils sont conçus pour aider à tourner et à garder le porteur face vers le haut même lorsqu'il est inconscient. Les gilets de sauvetage à flottabilité plus élevée offrent le plus de soutien dans les eaux turbulentes et les périodes prolongées du temps.

Les VFI, en revanche, sont conçus pour le confort et l'usure constante. En conséquence, la plupart des modèles offrent moins de flottabilité que les gilets de sauvetage et ne rouleront pas les porteurs face vers le haut ou ne les inclinent pas sur le dos. Le porteur doit être capable de déplacer les bras et les jambes pour éviter de rouler vers l'avant.

Certains VFI ont ajouté une protection thermique pour retarder l'apparition de l'hypothermie s'ils sont dans l'eau pendant une période prolongée. Aucun gilet de sauvetage approuvé n'offre de protection thermique. Votre dispositif de protection doit être le bon pour le travail, et doit également s'adapter, être confortable et vous permettre de vous déplacer librement pendant que vous travaillez. Il doit également avoir une étiquette ou une marque permanente indiquant qu'il

répond à une norme acceptable.

Voici quelques exigences importantes lors du choix d'un VFI ou d'un marché de bouée de sauvetage:

Flottabilité. Il doit fournir une flottabilité minimale de 69 Newtons (7,03 kg / 15,5 lb). Une cote de flottabilité est la quantité de poids qu'un VFI ou un gilet de sauvetage est capable de retenir au-delà de la quantité que l'eau supporte naturellement. La cote de flottabilité de votre appareil doit être appropriée à la fois pour votre poids et la quantité d'équipement et de vêtements que vous êtes susceptible d'avoir. Si vous travaillez seul, vous devez porter un VFI ou un gilet de sauvetage à redressement autonome d'un minimum de 93 Newtons (9,52 kg/21 lb). Travailler seul signifie que vous n'êtes pas à la vue ou à la portée de voix d'un autre travailleur qui est en mesure de venir immédiatement à votre aide si vous tombez à l'eau.

Taille. Si le gilet de sauvetage ou le VFI est trop grand, il pourrait glisser lorsque vous entrez dans l'eau. La taille et le poids de la poitrine détermineront quelle taille est right. Pour obtenir le meilleur ajustement, suivez les instructions du fabricant pour le mettre et serrer les sangles ou autres. Il devrait se sentir bien ajusté mais pas mal à l'aise.

Ensuite, demandez à quelqu'un de tirer sur les épaules. Si l'appareil se déplace vers le haut au-delà de votre nez ou de la tête, essayez tightening les sangles plus loin. S'il monte encore, il est trop grand.

Pour obtenir la meilleure sensation et la meilleure forme, lorsque vous essayez un VFI ou un gilet de sauvetage, portez les vêtements que vous porteriez pendant que vous travaillez. Si possible, testez votre appareil dans une piscine ou une eau peu profonde pour voir comment il works. Si vous connaissez son fonctionnement, vous êtes moins susceptible de paniquer en cas d'urgence.

Si votre VFI ou gilet de sauvetage n'est pas intrinsèquement flottant, il doit être automatiquement gonflable et doit également être un système de gonflage manuel.

Portez votre dispositif d'ions flotat gonflable automatiquesur vos vêtements. N'y attachez rien qui pourrait l'empêcher de gonfler en cas de besoin.

Les urgences peuvent survenir sans avertissement, il est donc conseillé de porter votre gilet de sauvetage ou votre VFI en tout temps, car il pourrait n'y avoir aucune possibilité de le r étrieuve, même s'il est à proximité.