

On Wednesday, January 24, 2024, members of 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, assembled at the 22 Wing welcome sign on the corner of Airport Road and Stanmore Drive to take part in the Bell Let's Talk Day flag raising ceremony. Photo Credit: Master Corporal Jim Saunders, 22 Wing Imagery Technician

Le mercredi 24 janvier 2024, des membres de la 22e Escadre/BFC North Bay se sont rassemblés devant l'enseigne de bienvenue de la 22e Escadre, à l'angle du chemin Airport et de la promenade Stanmore, pour prendre part à la cérémonie de lever du drapeau de la Journée Bell Cause pour la cause. Photo : Technicien d'imagerie de la 22e Escadre

Members of 22 Wing Take Part in Bell Let's Talk Day Flag Raising Ceremony Les membres de la 22e Escadre prennent part à la cérémonie de lever du drapeau de la Journée Bell Cause pour la cause

On Wednesday, January 24, 2024, members of 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay gathered at the 22 Wing welcome sign on the corner of Airport Road and Stanmore Drive to take part in the Bell Let's Talk Day flag raising ceremony as yet another opportunity to talk about mental health, to pass on resources about mental health and eliminate the stigma associated with mental illnesses. Colonel Richard Jollette, 22 Wing Commander, provided welcoming remarks explaining that this is the seventh year that 22 Wing has held an event in support of Bell Let's Talk Day, and that a Mental Health Services Expo will be held at 22 Wing in February. Chief Warrant Officer Brian Leonard, Acting Wing Chief, spoke about the importance of conducting a self-check and talk about our own mental health.

"The message for this year's Bell Let's Talk Day is to create real change. We can accomplish this through educating ourselves, supporting others around us, creating change for mental health at work, practicing self-care, involving ourselves in mental health events like this one and the upcoming Mental Health Expo, and fighting the stigma attached to mental health through dialogue. The power of one whose actions support a family member, a friend or a co-worker is critical to the health of the whole person, and ultimately the success of our day-to-day mission at 22 Wing," Colonel Richard Jollette, 22 Wing Commander.

This is the seventh year that 22 Wing has held an event in support of Bell Let's Talk Day. Later in February, there will be a Mental Health Services Expo at the 22 Wing Fitness and Wellness Centre showcasing a variety of mental health support services available in the local area.

"We recognize that our members must be operating at peak performance in order to get the job done. However, this is impossible when people are experiencing difficulties with mental health. That is why Bell Let's Talk Day is so important.



Today reminds us to listen and provide self-care so if you are struggling with mental health, to reach out for help, and you are not alone," Chief Warrant Officer Brian Leonard, Acting 22 Wing Chief Warrant Officer and 21 Aerospace Control & Warning Squadron Chief Warrant Officer.

The Centre for Addiction and Mental Health report entitled Workplace Mental Health: A Review and Recommendations stated that mental illness is the leading cause of disability in Canada, and that every week at least 500 000 Canadians miss work due to mental illness.

Le mercredi 24 janvier 2024, des membres de la 22e Escadre et de la Base des Forces canadiennes de North Bay se sont rassemblés devant l'enseigne de bienvenue de la 22e Escadre, à l'angle du chemin Airport et de la promenade Stanmore, pour prendre part à la cérémonie de lever du drapeau de la Journée Bell Cause pour la cause, qui est une autre occasion pour parler de santé mentale, pour faire connaître des ressources liées à ce sujet et lutter contre la stigmatisation associée aux maladies mentales. Le colonel Richard Jollette, commandant de la 22e Escadre, a prononcé un mot de bienvenue en précisant qu'il s'agissait de la septième année que la 22e Escadre organisait une activité pour souligner la Journée Bell Cause pour la cause et qu'une exposition sur les services en santé mentale aura lieu à la 22e Escadre en février. L'adjudant-chef Brian Leonard, adjudant-chef de l'escadre par intérim, a souligné l'importance d'effectuer une auto-évaluation et de parler de sa propre santé mentale.

« Le message de cette année pour la Journée Bell Cause pour la cause est de créer de vrais changements. Nous pouvons y arriver en nous éduquant, en soutenant les autres autour de nous, en créant des changements pour la santé mentale au travail, en prenant soin de soi, en participant à des événements de santé mentale comme celui-ci et à l'Exposition sur la santé mentale à venir et en luttant contre la stigmatisation associée à la santé mentale par le dialogue. Le pouvoir d'une personne qui épaulé un membre de sa famille, un ami ou un collègue est essentiel à la santé globale de la personne et, au final, à la réussite de notre mission quotidienne à la 22e Escadre, » Colonel Richard Jollette, commandant de la 22e Escadre.

Il s'agit de la septième année où la 22e Escadre organise une activité pour souligner la Journée Bell Cause pour la cause. Plus tard en février, il y aura une exposition sur la santé mentale au Centre de conditionnement physique et de bien-être de la 22e Escadre, où seront présentés divers

services de soutien en santé mentale offerts dans la région.

« Nous sommes conscients que nos militaires doivent donner le maximum de leurs capacités afin d'accomplir leur travail. Toutefois, cela est impossible lorsqu'ils éprouvent des difficultés de santé mentale. C'est pourquoi la Journée Bell Cause pour la cause est si importante. Cette journée nous rappelle qu'il faut être à l'écoute de notre corps et de prendre soin de soi, alors si vous avez des problèmes de santé mentale, demandez de l'aide et sachez que vous n'êtes pas seul, » Adjudant-chef Brian Leonard, adjudant-chef par intérim de la 22e Escadre et adjudant-chef du 21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale).

Le rapport du Centre de toxicomanie et de santé mentale intitulé Workplace Mental Health : A Review and Recommendations (en anglais seulement – Santé mentale en milieu de travail : Examen et recommandations) a déclaré que la maladie mentale est la première cause d'invalidité au Canada et que, chaque semaine, au moins 500 000 Canadiens s'absentent de leur travail pour cause de maladie mentale.



Commander's Corner / Le mot du commandant



Lieutenant-Colonel
Kenneth Bedley,
Commanding
Officer 22
Mission Support
Squadron

Cultivating Leaders, not Followers

Welcome to this edition of Commander's Corner, where I'll delve into the essence of leadership and the importance of cultivating an environment conducive to growth and innovation for the betterment of our Canadian Armed Forces (CAF) culture.

"The temptation to lead as a chess master, controlling each move of the organization, must give way to an approach as a gardener, enabling rather than directing. A gardening approach to leadership is anything but passive." — General (Ret) Stanley McChrystal, United States Army

Amidst challenging times in CAF/ Department of National Defence, considering the current state of the economy and global insecurity, we all grapple with elevated stress levels in our unique ways. Given this, how does our Mission Support Squadron (MSS) Command Team contribute to the success of our 22 Wing mission? My philosophy centers on cultivating a work environment that empowers our personnel.

Command Teams, particularly the Commanding Officer/ Chief Warrant Officer duo, play a pivotal role in providing direction, authority, and oversight, rooted in intent and character. Within MSS, our aim is to foster an environment where teams feel empowered, supported, and safe to grow and experiment with innovation. While this might seem like a hands-off approach, it instills trust for individual exploration and autonomy while supporting a collective understanding of our MSS mission. The goal is to create a space for people to lead within their domains and grow without feeling burdened by tasks and overbearing control.

Using McChrystal's gardener analogy, we strive to provide fertile soil and water. Just as a gardener doesn't dictate how a plant grows but sets the conditions for growth, we aim to add elements that nurture growth and remove hindrances. For instance, we're working towards introducing

more autonomy for life-work balance, leveraging trust and technology for flexible mission enablement, allowing members to balance fitness, home/family care, and professional development (Re-Do). Simultaneously, we're focused on removing stressors inherent in military culture. As commander, prioritizing self-care, fitness, and balance (Re-Charge) is crucial. We aim to ease the throttle, providing time to regroup before the next significant event the CAF and 22 Wing will be called upon to support.

As a Command Team, we embrace the responsibility for everyone in our lines and affirm that it's okay to fail or try new things. If an approach doesn't work, that's okay; perseverance is key. Let's collaborate to nurture the future leaders we need, steering away from merely following past practices. Together, we can create an environment that encourages continuous improvement and innovation.

Cultiver des dirigeants, et non des suiveurs

Bienvenue à cette édition du Mot du commandant, où je me pencherai sur l'essence du leadership et l'importance de cultiver un environnement propice à la croissance et à l'innovation pour l'amélioration de la culture des Forces armées canadiennes (FAC).

« La tentation de diriger en tant que maître d'échecs, contrôlant chaque mouvement de l'organisation, doit céder la place à une approche en tant que jardinier, qui habilite plutôt que dirige. Une approche du leadership axée sur le jardinage est tout sauf passive. » — Le général (à la retraite) Stanley McChrystal, United States Army

Dans un contexte difficile au sein des FAC et du ministère de la Défense nationale, compte tenu de l'état actuel de l'insécurité mondiale et de l'économie, nous avons tous nos propres façons de composer avec des niveaux de stress élevés. Dans ce contexte, comment notre équipe de commandement de l'Escadron de soutien de mission (ESM) contribue-t-elle au succès de la mission de notre 22e Escadre? Ma philosophie est de cultiver un environnement de travail qui outille notre personnel.

Les équipes de commandement, en particulier le duo commandant/adjudant-chef, jouent un rôle essentiel en fournissant une orientation, une autorité et une supervision enracinées dans l'intention et le caractère. Au sein de l'ESM, notre objectif est de favoriser un environnement où les équipes se sentent outillées, soutenues et en sécurité pour croître et s'aventurer dans l'innovation. Bien que cela puisse sembler une approche non interventionniste, cela inspire la confiance pour l'exploration et l'autonomie individuelles tout en favorisant une compréhension collective de notre mission à l'ESM. L'objectif est de créer un espace où les gens peuvent diriger dans leur domaine et croître sans se sentir surchargés par des tâches et un contrôle excessif.

En utilisant l'analogie du jardinier de McChrystal, nous nous efforçons de fournir un sol et de l'eau fertiles. Tout comme un jardinier ne dicte pas comment une plante pousse, mais établit les conditions de croissance, nous visons à ajouter des éléments qui favorisent la croissance et éliminent les obstacles. Par exemple, nous nous efforçons d'introduire une plus grande autonomie pour l'équilibre entre la vie personnelle et le travail, en tirant parti de la confiance et de la technologie pour la réalisation flexible de la mission, ce qui permettra aux militaires d'équilibrer le conditionnement physique, les soins à domicile/familiaux et le perfectionnement professionnel (refaire). Simultanément, nous nous efforçons d'éliminer les facteurs de stress inhérents à la culture militaire. En tant que commandant, il est essentiel d'accorder la priorité aux soins de soi, à la condition physique et à l'équilibre (recharge). Nous visons à faciliter les choses, en donnant le temps de se regrouper avant le prochain événement important que les FAC et la 22e Escadre seront appelées à appuyer.

En tant qu'équipe de commandement, nous assumons la responsabilité pour tout le monde dans nos lignes et affirmons qu'il est acceptable d'échouer ou d'essayer de nouvelles choses. Si une approche ne fonctionne pas, c'est correct; la persévérance est essentielle. Collaborons pour soutenir les futurs dirigeants dont nous avons besoin, en évitant de simplement suivre les pratiques du passé. Ensemble, nous pouvons créer un environnement qui encourage l'amélioration et l'innovation continues.

Taking Calls for NORAD Tracks Santa

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

Photo submitted

"Thank you for calling NORAD Tracks Santa, this is Bethany speaking."

Turns out, you don't need to be an aerospace controller to help track Santa.

NORAD Tracks Santa volunteers have traditionally been based physically in Colorado Springs at a call centre, staffed by both military and civilian personnel. For 2023, the NORAD Tracks Santa program had slots for remote call-takers, and I jumped at the chance. The Canadian Forces Museum of Aerospace Defence has been a long-time partner with the program, and I've been a fan of it since I was a kid (long before I knew what my future career would hold).

Call-takers committed to a two-hour shift, during which time, the software would route calls to your computer as they came into the system. I

picked a shift earlier in the day and, admittedly, the first half hour was pretty quiet. With one computer monitor dedicated to the call service and the other with the NORAD Tracks Santa website to see the most up-to-date information, I waited patiently for the computer to ring. With the first couple calls coming in periodically every several minutes, as it got later in the shift, the calls started coming in quickly — I would hardly end a call when another one was ringing in! Most of my calls were from the US, but I had a couple from Canada, and one from Germany!

The best calls were the ones from families with young children who were giddy with excitement that we could tell them the exact location of Santa Claus. Some kids had great questions, and some parents were happy for us to give them a timeline by which their kids would need to be in bed. It was great fun to be able to participate in a program with which I have worked for almost a decade.

Fun Fact: Approximately 100 virtual call-taker volunteers helped answer calls during NORAD Tracks Santa 2023?



Répondre au téléphone pour Le NORAD sur la piste du père Noël

Rédigé par : Bethany Aitchison, conservatrice du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes

Photo soumise

« Merci d'avoir appelé Le NORAD sur la piste du père Noël. Je m'appelle Bethany. »

Pas besoin d'être un contrôleur aérospatial pour aider le père Noël.

Les bénévoles du programme Le NORAD sur la piste du père Noël se trouvent habituellement à Colorado Springs, dans un centre d'appels qui réunit du personnel militaire et civil. En 2023,

des postes de téléphonistes à distance ont été créés et j'ai sauté sur l'occasion. Le Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes est un partenaire de longue date du programme et j'en suis une adepte depuis mon enfance (bien avant de savoir ce que me réserverait ma carrière).

Les téléphonistes s'engagent à couvrir un quart de travail de deux heures pendant lequel un logiciel achemine des appels vers leur ordinateur à mesure qu'ils sont reçus. J'ai choisi un quart de travail plus tôt dans la journée et, franchement, la première

demi-heure a été plutôt tranquille. Un de mes écrans servait à traiter les appels, et l'autre affichait le site Web du NORAD sur la piste du père Noël pour me permettre de voir les renseignements les plus à jour. J'ai patiemment attendu que l'ordinateur sonne et j'ai reçu mes premiers appels à un intervalle de quelques minutes. Plus tard au cours de mon quart, j'ai commencé à recevoir des appels plus rapidement; j'avais à peine le temps de mettre fin à un appel que j'en recevais un autre! La plupart de mes appels provenaient des États-Unis, mais j'en ai reçu quelques-uns du Canada et un de l'Allemagne!

Mes appels préférés provenaient de familles avec de jeunes enfants excités de connaître la position exacte du père Noël. Certains enfants posaient des questions intéressantes et des parents étaient ravis que nous leur donnions une plage horaire pour le coucher des enfants. J'ai eu beaucoup de plaisir à participer à ce programme avec lequel je collabore depuis près d'une décennie.

Fait intéressant : Environ 100 téléphonistes à distance ont aidé à répondre aux appels pendant l'édition 2023 du programme Le NORAD sur la piste du père Noël.

The Shield ~ Le Bouclier

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

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

22 Wing/CFB North Bay Land Acknowledgement

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

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

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: Ocdt/Élof 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 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.

February is Black History Month

Article submitted by Corporal Melvyn Wong, Military Co-Chair, and Veronica McKechnie, Civilian Co-Chair, 22 Wing Defense Visible Minority Advisory Group

For centuries, Black Canadians have made important contributions to Canadian society. Since the early 20th century, many Black Canadians have also valiantly served in the Canadian Armed Forces.

Most notably, Canada's first and largest, only all-black military battalion, the No. 2 Construction Battalion, was established during the First World War, formed in 1916 as a segregated unit, since many Black service members were not permitted to fight alongside their white compatriots. It was the first and only all-Black battalion-sized formation in Canadian military history, formed after Black communities across Canada put pressure on the government and military officials.

The No. 2 Battalion were vital in, constructing trenches, roads, railways, aircraft, defusing land mines and maintaining the water supply to Canadian troops, yet faced segregation, a lack of proper medical care, rations and equipment, as well as other forms of racism and discrimination from Canadian military and government officials before, during and after their service.

Following the end of the First World War, the unit was officially disbanded without recognition for their service or sacrifices on behalf of the Government of Canada.

During his speech in July 2022, the Right Honourable Justin Trudeau, Prime Minister of Canada, acknowledged and apologized for these injustices and on November 17th, 2023, the federal government announced that \$2.25 million in



No. 2 Construction Battalion (courtesy Museum Windsor/P6110)

2e Bataillon de construction (avec l'aimable autorisation du Musée Windsor/P6110)

funding to honour the legacy of No. 2 Construction Battalion. The Honourable Bill Blair, Minister of National Defence, issued a statement saying the money will be spent over five years on commemorative activities, educational materials, and community war memorials.

General Wayne Eyre, Chief of the Defence Staff stated, "The story of No. 2 Construction Battalion is remarkable in many ways; not least because its members stood up for Canada in a time when it did not offer them fair or equal treatment in return. This official apology is a necessary step in correcting the record and recognizing the significant legacy and contributions of No. 2 Construction Battalion members

to the history of the Canadian Armed Forces. As we continue to work toward equity and justice for all, we must remember the courage and sacrifices of members of No. 2 Construction Battalion who played a vital part in the fight on the field, and the fight against racism."

The story of No. 2 Construction Battalion is one of resilience, determination, and strength in the face of adversity. The men who served in the battalion are Canadian heroes.

Together, we celebrate the heritage of Black Canadians and honour the integral role they have played in the Canadian Armed Forces.

Février est le Mois de l'histoire des Noirs!

Article présenté par le caporal Melvyn Wong, coprésident militaire, et Veronica McKechnie, coprésidente civile, Groupe consultatif des minorités visibles de la Défense de la 22e Escadre

Depuis des siècles, les Canadiens noirs apportent d'importantes contributions à la société canadienne. Depuis le début du XXe siècle, de nombreux Canadiens noirs ont également servi vaillamment dans les Forces armées canadiennes.

Plus particulièrement, le premier et le plus grand bataillon militaire canadien, composé uniquement de Noirs, le 2e Bataillon de construction, a été établi pendant la Première Guerre mondiale, formé en 1916 en tant qu'unité séparée, puisque de nombreux militaires noirs n'étaient pas autorisés à combattre aux côtés de leurs compatriotes blancs. Il s'agissait de la première et de la seule formation de la taille d'un bataillon entièrement composée de Noirs de l'histoire militaire canadienne, formée après que les communautés noires de partout au Canada aient exercé des pressions sur le gouvernement et les autorités militaires.

Le 2e Bataillon a joué un rôle essentiel en construisant des

tranchées, des routes, des chemins de fer et des aéronefs, en désamorçant les mines terrestres et en maintenant l'approvisionnement en eau des troupes canadiennes, mais il a été confronté à la ségrégation, au manque de soins médicaux, de rations et d'équipement adéquats, ainsi que d'autres formes de racisme et de discrimination de la part des militaires et des fonctionnaires canadiens avant, pendant et après leur service.

Après la fin de la Première Guerre mondiale, l'unité a été officiellement dissoute sans qu'on reconnaisse son service ou ses sacrifices au nom du gouvernement du Canada.

Lors de son discours en juillet 2022, le très honorable Justin Trudeau, premier ministre du Canada, a reconnu ces injustices et s'en est excusé. Le 17 novembre 2023, le gouvernement fédéral a annoncé un financement de 2,25 millions de dollars pour honorer l'héritage du 2e Bataillon de construction. L'honorable Bill Blair, ministre de la Défense nationale, a fait une déclaration indiquant que l'argent sera dépensé sur cinq ans pour des activités commémoratives, du matériel éducatif et des monuments

commémoratifs de guerre communautaires.

Le général Wayne Eyre, chef d'état-major de la Défense, a déclaré : « L'histoire du 2e Bataillon de construction est remarquable à bien des égards; notamment parce que ses membres ont défendu le Canada à une époque où il ne leur offrait pas un traitement juste ou égal en retour. Ces excuses officielles sont une étape nécessaire pour rétablir les faits et reconnaître l'héritage et les contributions importantes des membres du 2e Bataillon de construction à l'histoire des Forces armées canadiennes. Alors que nous continuons à travailler pour l'équité et la justice pour tous, nous devons nous souvenir du courage et des sacrifices des membres du 2e Bataillon de construction qui ont joué un rôle essentiel dans le combat sur le terrain et dans la lutte contre le racisme. »

L'histoire du 2e Bataillon de construction en est une de résilience, de détermination et de force face à l'adversité. Les hommes qui ont servi dans le bataillon sont des héros canadiens.

Ensemble, nous célébrons le patrimoine des Canadiens noirs et honorons le rôle essentiel qu'ils ont joué dans les Forces armées canadiennes.

FREE ACTIVITIES:

- Photo Studio
- Games
- Colouring Area

MUSEUM

FAMILY DAY

MONDAY
19 FEB
10AM TO 4PM

Canadian Forces Museum of Aerospace Defence
Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes

ACTIVITÉS GRATUITES:

- Studio de photographie
- Jeux
- Zone de coloration

MUSÉE

JOUR DE LA FAMILLE

LUNDI
19 FÉV
10H00 - 16H00

Canadian Forces Museum of Aerospace Defence
Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes



RCAF Lessons Learned Programme A 22 Wing Perspective

Article by Master Warrant Officer Karen Adams, 22 Wing Deputy Wing Lessons Learning Officer

Did you know that 22 Wing has a Lessons Learned office? Are you wondering what this office does exactly? We are the bellybutton of information, a search engine so to speak. The Lessons Learned Office holds a wealth of information. Come and see us if you have been assigned as an OPI for an event or wing project. Tell us what you need, and we will compile some information for you. For example, if you are the OPI for Remembrance Day (RD), the Lessons Learned Office holds observations from previous RDs, as well as a data base of what went well and what requires improvement.

We will supply you with the information that you need to move forward to be successful. We can also assist you with preparing an After-Action-Report (AAR) to ensure your experience is captured and the event continues to grow and improve.

Our new office is in the main hallway of the Sergeant David L. Pitcher Building, and we have an open-door policy, so drop by, email us or give us a call! Our joint email is 22WLESSONSLEARNED@intern.mil.ca or we can be reached, individually, at:

Major Elisha Sloan-Keats, Wing Lessons Learned Officer, ext 2124

Master Warrant Officer, Deputy Wing Lessons Learning Officer, ext 2123

Programme des leçons retenues de l'ARC perspective de la 22e Escadre

Article de l'adjudante-maître Karen Adams, officière adjointe des leçons retenues de la 22e Escadre

Saviez-vous que la 22e Escadre a un bureau des leçons retenues? Vous vous demandez ce que fait exactement ce bureau? Nous sommes le nombril de l'information, un moteur de recherche pour ainsi dire. Le bureau des leçons retenues possède une mine de renseignements. Venez nous voir si vous avez été désigné comme BPR pour un événement ou un projet de l'Escadre. Dites-nous ce dont vous avez besoin, et nous compilerons des renseignements pour vous. Par exemple, si vous êtes le BPR pour le jour du Souvenir (JS), le bureau des leçons retenues détient les observations relatives aux JS précédents, ainsi qu'une base de données sur ce qui s'est bien passé et ce qui doit être amélioré. Nous vous fournirons les renseignements dont

vous avez besoin pour aller de l'avant et réussir. Nous pouvons également vous aider à préparer une analyse après action (AAA) pour veiller à ce que votre expérience soit prise en compte et que l'événement continue de croître et de s'améliorer.

Notre nouveau bureau se trouve dans le corridor principal de l'édifice Sergent David L. Pitcher, et nous adhérons à la politique de la porte ouverte, alors passez nous voir, envoyez-nous un courriel ou appelez-nous! Notre courriel commun est 22WLESSONSLEARNED@intern.mil.ca ou vous pouvez nous joindre, individuellement, aux postes suivants :

Major Elisha Sloan-Keats, officière des leçons retenues de l'Escadre, postes 2124

Adjudante-maître Karen Adams, officière adjointe des leçons retenues de la 22e Escadre, poste 2123



Les aéronefs télépilotes MQ-9B du Canada

Première livraison 2028

Le Projet de système d'aéronefs télépilotes (SATP) permettra aux Forces armées canadiennes d'effectuer des missions de surveillance de grande autonomie sur de longues distances, à l'aide d'une variété de détecteurs.

pilote
opérateur de détecteurs électroniques
coordonnateur du renseignement de la mission



Emplacement
19^e Escadre Comox (C.-B.)
14^e Escadre Greenwood (N.-É.)
Ottawa (Ont.)



Autonomie	28 et + heures
Distance de transport	7 200 km
Limite maximale de poids brut au décollage	5 670 kg
Vitesse maximale	390 km/h
Plafond	13 500 m
Envergure	24 m
Taille de la flotte	11
Poste de pilotage à distance	6

Canada.ca/Defense

Canada



Downloading the phone wallpaper is an easy way to celebrate the RCAF Centennial!

<https://cfmws.ca/north-bay>, <https://cfmws.ca/CFMWS/media/NorthBay/PSP/Events/rcaf-phone-wallpaper-1080x1920-eng.png> Intranet link: <http://rcaf.mil.ca/fr/22-wing/22-wing-rcaf-100/22e-ere-arc-100.page>

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

Padre's Corner - La chronique de l'aumônier



Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain

Editor's note: The contents of this article may be difficult for some people to read as it contains the theme of suicide, which some people may find distressing.

"Hair Club for Men: I'm not only the president, I'm also a client."

This was the punchline of my favourite television commercial as a child.

Sy Sperling, who oversaw a company that helped men recover from hair loss, would stare into the camera and deadpan the sentence.

These words come back to me as I prepare for 22 Wing's Mental Health Expo to be held on Wednesday, February 28, 2024, at the MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre.

Mental Health Intervention: I'm not only an advocate as 22 Wing Chaplain, I'm also a regular patient.

This has been the case throughout my 17 years as a Canadian Armed Forces (CAF) member.

For example, the Canadian Forces Member Assistance Plan (CFMAP) is one of my favourite programmes offered to all CAF members and dependents.

The programme provides free short-term professional counselling by calling 1-800-268-7708. The delivery can be in person, online, or via telephone. Professional counsellors are available in both English and French.

Our civilian Defence Team partners have a similar programme called the Employee Assistance Programme (EAP). The number is the same: 1-800-268-7708.

As the 22 Wing Chaplain I have phoned this number many times for CAF members or Defence Team partners who I felt might benefit from a bit more than the pastoral counselling I am trained to provide.

However, at least once a year my own mental health requires professional support.

Most recently, I contacted CFMAP to help me through a board of inquiry into the death of a friend and former CAF member.

I believe the psychologist was God's answer to my prayers. She helped me accept that my friend's death was beyond my control, and she encouraged me to use various tools I had often shared with others facing similar struggles.

Note de la rédaction : Le contenu de cet article peut être difficile à lire pour certaines personnes, car il touche le thème du suicide, un thème qui peut engendrer de la détresse chez certaines personnes.

« Club de coiffure pour hommes : Je ne suis pas seulement le président, je suis aussi un client.

C'était la phrase clé de ma publicité télévisée préférée lorsque j'étais enfant.

Sy Sperling, qui supervisait une entreprise qui aidait les hommes à se remettre de la perte de cheveux, regardait la caméra très sérieusement et prononçait la phrase.

Ces mots me reviennent alors que je me prépare à l'exposition sur la santé mentale de la 22e Escadre qui aura lieu le mercredi 28 février 2024 au Cplc J.J.P. Legault.

Intervention en santé mentale : Je ne suis pas seulement un défenseur en tant qu'aumônier de la 22e Escadre, je

suis aussi un patient régulier.

Cela a été le cas tout au long de mes 17 années en tant que membre des Forces armées canadiennes (FAC).

Par exemple, le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) est l'un de mes programmes préférés offerts à tous les membres des FAC et à leurs personnes à charge.

Le programme offre des conseils professionnels gratuits à court terme lorsque vous composez le 1-800-268-7708. La prestation peut se faire en personne, en ligne ou par téléphone. Les conseillers professionnels parlent anglais et français.

Nos partenaires civils de l'Équipe de la Défense ont un programme similaire appelé Programme d'aide aux employés (PAE). Le numéro est le même : 1-800-268-7708.

En tant qu'aumônier de la 22e Escadre, j'ai appelé ce numéro à plusieurs reprises pour les membres des FAC ou les partenaires de l'Équipe de la Défense qui, selon moi, pourraient bénéficier d'un peu plus que le counseling pastoral pour lequel je suis formé.

Cependant, au moins une fois par année, ma propre santé mentale nécessite un soutien professionnel.

Plus récemment, j'ai communiqué avec le PAMFC pour obtenir de l'aide dans le cadre d'une commission d'enquête sur le décès d'un ami et ancien membre des FAC.

Je crois que le psychologue était la réponse de Dieu à mes prières. Elle m'a aidée à accepter que la mort de mon ami était hors de mon contrôle, et elle m'a encouragée à utiliser divers outils que j'avais souvent partagés avec d'autres personnes aux prises avec des difficultés similaires.

422 Royal Canadian Air Force Association Hosts Guest Speaker

L'Association de l'Aviation royale canadienne de la 422^e Escadre accueille un conférencier invité



On Wednesday, January 17, 2024, members of 422 RCAFA hosted Brent Kalinowski, Community Safety & Well-Being Coordinator with the City of North Bay, in the Blue Room, 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay. The speaking engagement was open to members of 422 RCAFA, as well as members of 22 Wing North Bay.

North Bay's Community Safety and Well-Being (CSWB) Plan is a coordinated effort to foster a safe, healthy, and inclusive community by responding to identified priority risks. The plan builds upon the community's strengths while also addressing gaps in the community's safety and wellbeing landscape. Ultimately, the plan sets out to meet locally identified goals, outcomes, and objectives through evidence-based outputs and actions.

- * Service Coordination
- * Mental Health
- * Homelessness
- * Addictions

After their informative presentation, Brent answered many questions about concerns regarding the number of people experiencing homelessness in North Bay, especially about homeless Veterans.

For more information about the CSWB visit <https://northbay.ca/our-community/community-safety-and-well-being/>

Le mercredi 17 janvier 2024, les membres de l'Association de l'Aviation royale canadienne de la 422^e Escadre (AARC 422) ont reçu Brent Kalinowski, coordonnateur à la sécurité et au bien-être communautaires de la Ville de North Bay, dans le salon bleu de la 22^e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay. La présentation était ouverte à tous les membres de l'AARC 422 ainsi qu'aux membres de la 22^e Escadre North Bay.

Le plan de sécurité et de bien-être communautaires de North Bay est un effort coordonné qui a pour objectif de favoriser une communauté sûre, saine et inclusive en s'attaquant aux risques prioritaires. S'appuyant sur les forces de la communauté tout en corrigeant les lacunes en matière de sécurité et de bien-être, il vise à atteindre des objectifs et résultats locaux à l'aide de réalisations et de mesures fondées sur des données probantes.

- * Coordination des services
- * Santé mentale
- * Itinérance
- * Dépendances

Après sa présentation informative, Brent a répondu à de nombreuses préoccupations sur le nombre de personnes en situation d'itinérance à North Bay, particulièrement les vétérans.

Pour en savoir plus sur le plan, visitez le <https://northbay.ca/our-community/community-safety-and-well-being/>.

Look Who's Ready to Celebrate the RCAF Centennial!

Regardez qui est prêt à célébrer le centenaire de l'ARC!



Voyageur Aviation Corporation

Left to Right: Ole Fisker, Vice-President (VP) of Flight Operations; Cory Cousineau, President of Voyageur Aviation; Chas Eveson, VP of Maintenance and Engineering; Carl Kumpic, VP of Government and Defence Programs.

Voyageur Aviation Corporation

De gauche à droite : Ole Fisker, vice-président des opérations de vol; Cory Cousineau, président de Voyageur Aviation; Chas Eveson, vice-président de la maintenance et du soutien technique; Carl Kumpic, vice-président des programmes gouvernementaux et de défense.



Canada's MQ-9B Remotely Piloted Aircraft

First delivery 2028

The Remotely Piloted Aircraft System (RPAS) will provide the Canadian Armed Forces with the ability to conduct long endurance surveillance missions over long distances, using a variety of sensors.

- 1 Pilot
- 1 Sensor Operator
- 1 Mission Intelligence Coordinator



Endurance	28+ hours
Transit distance	7 200 km
Max gross take-off weight	5 670 kg
Max speed	390 km/h
Ceiling	13 500 m
Wingspan	24 m
Fleet size	11
Remote cockpit	6

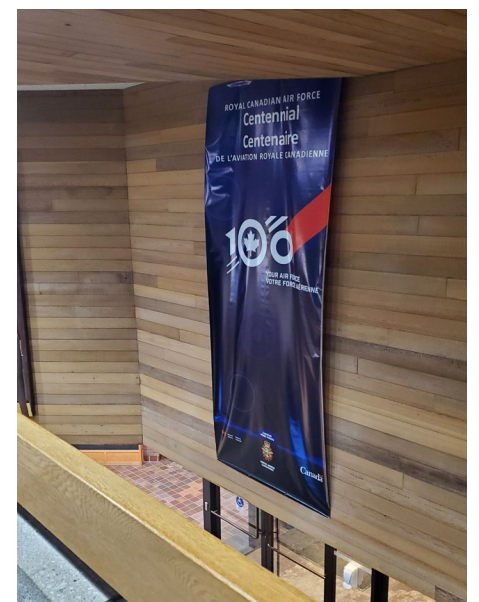
Basing
19 Wing Comox, B.C.
14 Wing Greenwood, N.S.
Ottawa, Ont.



Capitol Centre



Memorial Gardens



North Bay City Hall
Hôtel de ville de North Bay

Plan Qulliq / Le Plan Qulliq

Plan Qulliq is a new team formed by the Comd RCAF in APS 2020 to be the engine behind the RCAF evolution toward a modern, relevant, agile, and efficient RCAF. Plan Qulliq is mandated to identify gaps, deficiencies, and opportunities in connectivity, interoperability, and processes. With your help we will champion solutions that will allow the RCAF to optimize its weapon systems, exploit emerging and disruptive technologies, and empower Air Force personnel to thrive in the modern battle space. We're here to listen, help, and connect.



en pertinence, en souplesse et en efficacité. Le Plan Qulliq a pour mandat de cerner les lacunes et les possibilités en matière de connectivité, d'interopérabilité et de processus.

Avec votre aide, nous nous ferons le champion des solutions qui permettront à l'ARC d'optimiser ses systèmes d'armes, d'exploiter les technologies naissantes et perturbatrices, et de donner au personnel les moyens de s'épanouir dans un environnement de combat moderne. Nous sommes ici pour écouter, apporter notre aide et nouer des liens.

PLAN QULLIQ is offering virtual courses!

Introduction to Data Analytics /
Data Management

Today's battle space is becoming not just reliant on data, but dependent on it. Low-level supervisors are expected to capture, interpret and share data with all levels of the organization, with almost no training. However, industry best practices can help improve work products. Participants will be exposed to basic data analytics using large data sets, as well as tools and tactics that can be applied to everyday information.

Introduction to Design Thinking

This course will cover the five stages of Design Thinking. Participants will be taught an appreciation for the human-centred part of design using tools and tactics that they can apply to problems they face at the unit level. Unlike a basecamp, this course does not apply Design Thinking concepts to any particular problem, but the same ideas are covered in both courses.

Upon completion of the Design Thinking course, participants will receive an RCAF AWC unit qualification code in Monitor MASS.

· Dates/ LES DATES: See registration form/ Inscription

· Time/ Durée de la séance: 0900-1400 ET/ MT (2 x half days)

· Venue/ Format: Virtual / Zoom platform facilitated by Communitech

· Max participant/ Places disponible: 20

· Language of course/ Langue du cours: English/ l'anglais

· Registration/ Inscription: <https://forms.office.com/r/JuE1UaTYZA>

Le Plan Qulliq est une nouvelle équipe formée par le Comd ARC durant la PAA 2020. Sous son impulsion, l'ARC gagnera en modernité,

Active Military Members Eligible for FREE Therapeutic Massage

Military members within North Bay will now have access to one FREE 1-hour massage offered by the local Massage Clinic located at 34 Commerce Crescent in the Modern College Building. The entrance to the clinic is in the back part of the building. Clinic hours are Monday, Tuesday and Thursday afternoons starting at 1430 hrs and run into the evenings.

Military members may be eligible for multiple massages if they fit within a "chronic conditions" criteria deemed acceptable by the school, such as prior concussions, cancer recovery, neuro-

PLAN QULLIQ propose des cours virtuels !

Initiation à l'analyse des données/la gestion des données

L'espace de combat d'aujourd'hui ne doit pas seulement s'appuyer sur les données, mais en dépendre. Les superviseurs subalternes doivent saisir, interpréter et partager les données avec tous les niveaux de l'organisation, et ce avec presque pas de formation. Cependant, les pratiques exemplaires de l'industrie pourrait aider à améliorer les produits de travail. Les participants seront exposés à la base de l'analyse des données en utilisant des ensembles de données importants, et des outils et des tactiques qui peuvent être appliqués aux renseignements du quotidien.

Introduction à la pensée conceptuelle

Ce cours aborde les cinq étapes de la pensée conceptuelle. Les participants apprendront à reconnaître l'utilité de la conception axée sur l'humain au moyen d'outils et de tactiques qu'ils pourront appliquer aux problèmes auxquels ils sont confrontés au sein de leur unité. Ce cours, contrairement au camp de base, ne porte pas sur les concepts de la pensée conceptuelle en fonction d'un problème particulier; cependant, les deux cours abordent les mêmes idées.

À l'issue du cours, les participants recevront un code de qualification du CGA ARC dans le module Monitor SSAM.

· Dates/ LES DATES: See registration form/ Inscription

· Time/ Durée de la séance: 0900-1400 ET/ MT (2 x half days)

· Venue/ Format: Virtual / Zoom platform facilitated by Communitech

· Max participant/ Places disponible: 20

· Language of course/ Langue du cours: English/ l'anglais

· Registration/ Inscription: <https://forms.office.com/r/JuE1UaTYZA>

muscular disorders, and more!

Please contact Ramona, Clinic Supervisor at ramona.herman@ctsgcc.com; or visit Book Online CTS Canadian Career College (janeapp.com) to book your appointment. When booking, there is an option called Active Military. Please select that option and use your forces.gc.ca email.

Editor's note: This standing offer has been confirmed, however could change at any time. If not in uniform, military ID must be provided to prove eligibility for this discount.

Militaires actifs admissibles à un massage thérapeutique GRATUIT

Les militaires de North Bay auront désormais accès à un massage d'une heure GRATUIT offert par la clinique de massage locale située au 34, croissant Commerce, dans l'édifice du Modern College. L'entrée de la clinique se trouve à l'arrière du bâtiment. Les heures d'ouverture de la clinique sont les lundis, mardis et jeudis après-midi, à partir de 14 h 30 et jusqu'au soir.

Les militaires peuvent être admissibles à plusieurs massages s'ils répondent à des critères de « maladie chronique » jugés acceptables par l'école, comme les commotions cérébrales antérieures, le rétablissement après un cancer, les troubles

neuromusculaires, et plus encore!

Veuillez communiquer avec Ramona, superviseuse de la clinique, à ramona.herman@ctsgcc.com; ou consultez le site Book Online CTS Canadian Career College (janeapp.com) pour prendre rendez-vous. Lors de la réservation, il y a une option appelée « Active Military » (militaire actif). Veuillez sélectionner cette option et utilisez votre adresse courriel forces.gc.ca.

Note de la rédaction : La présente offre a été confirmée, mais pourrait changer à tout moment. Si vous n'êtes pas en uniforme, une pièce d'identité militaire doit être fournie pour prouver votre admissibilité à cette offre.

On the Scope / sur la portée

Hi, my name is Erika Lewis, and I am the new PSP Fitness, Sports and Facilities Assistant here at 22 Wing.

I recently graduated from Strength and Sport Conditioning at Canadore College. Shortly after graduation, I completed my exam for NSCA-CPT. During my time at Canadore I had the opportunity to work with several sports teams in North Bay including the North Bay Battalion and Jr Lakers Hockey. My favourite way to stay active is through resistance training as well as all outdoor activities.

My goal with PSP is to help others reach their health and fitness goals, through my own knowledge and ensuring that they have the resources needed to succeed. I am very excited to build on my current knowledge and experience and I look forward to seeing and meeting all the faces within the facility!

Bonjour, je m'appelle Erika Lewis et je suis la nouvelle Assistante de Conditionnement Physique, Sports et Installations de PSP de la 22e Escadre.

J'ai récemment obtenu mon diplôme en conditionnement physique et sportif au Collège Canadore. Peu de temps après avoir obtenu mon diplôme, j'ai passé l'examen de la NSCA-CPT. Pendant mon séjour à Canadore, j'ai eu l'opportunité d'entraîner plusieurs équipes sportives locales, dont les « North Bay Battalion » et aussi des équipes de hockey des « Jr Lakers ». J'aime rester active en l'entraînement en résistance ainsi que toutes les activités de plein air.



Mon objectif avec PSP est d'aider les autres à atteindre leurs objectifs de santé et de conditionnement physique, grâce à mes propres connaissances et en m'assurant qu'ils disposent des ressources nécessaires pour réussir. Je suis très enthousiaste à l'idée de mettre à profit mes connaissances et mon expérience actuelles et j'ai hâte de voir et de rencontrer tous les visages de l'établissement !

IN PARTNERSHIP WITH THE
22 WING COMMUNITY COUNCIL



EN PARTENARIAT AVEC LE CONSEIL
COMMUNAUTAIRE DE LA 22E ESCADRE

22 WING FAMILY DAY

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

JOURNÉE EN FAMILLE DE LA 22E ESCADRE

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

Monday 19 February, 2024
Le lundi 19 février 2024

1300HRS	22 Wing Community Open Swim
13h00	Baignade familiale de la 22e Escadre
1300HRS	"Resource Raiders" Nerf Game
13h00	Jeu de Nerf "Resource Raiders"
1300HRS	Lego & Games
13h00	Lego et des jeux
1300HRS	Intro. to Weight & Cardio
13h00	Intro. à la musculation et au cardio
1500HRS	Family Movie - Trolls 3
15h00	Film familial - les Trolls 3

22 Wing Family Day

Join us on February 19th, 2024, from 1300-1630 hrs, MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre, for Family Day packed with activities for all ages. From 1300-1500 hrs you will have the options to dive into our newly re-opened swimming pool for a family swim or join us in the gymnasium for an exciting nerf experience where Catan meets Nerf! In addition, we will be offering Lego activities and a variety of games in our spin room for a quiet but equally enjoyable afternoon. Are your 13 to 17-year-olds

interested in using our weight room? This is your opportunity to enroll them into our Intro to Weight and Cardio course for free. This course is mandatory for them to use the weight room and is only offered in great demand, so don't miss out. Finally, from 1500 to 1630 hrs, we will have a showing of the movie Trolls in our wing theatre. Relax with your loved ones and enjoy some complimentary popcorn, for the best movie-watching experience.

Journée en famille de la 22e escadre

Rejoignez-nous le 19 février 2024, de 13 h à 16 h 30, le centre de conditionnement physique et de bien-être Cplc J.J.P. Legault pour une journée de la famille remplie d'activités pour tous les âges. De 13h00 à 15h00, vous pourrez plonger dans notre piscine récemment rouverte pour une baignade en famille ou nous rejoindre dans le gymnase pour une expérience de nerf passionnante où Catan rencontre Nerf ! En outre, nous proposerons des activités Lego et une variété de jeux dans notre salle d'essorage pour un après-midi tranquille

mais tout aussi agréable. Vos jeunes de 13 à 17 ans sont-ils intéressés par notre salle de musculation ? C'est l'occasion de les inscrire gratuitement à notre cours d'introduction à la musculation et au cardio. Ce cours est obligatoire pour utiliser la salle de musculation et n'est proposé qu'en cas de forte demande, alors ne le ratez pas. Enfin, de 15 h à 16 h 30, le film Trolls sera projeté dans la salle de cinéma. Détendez-vous avec vos proches et dégustez du pop-corn gratuit, pour une expérience cinématographique inoubliable.

STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES

Respect in the CAF passes 400

Le respect au sein des FAC dépasse les 400 personnes formées à la 22e Escadre

Trained at 22 Wing On 17 January 2024, Health Promotion handed out 11 completion certificates to the Wing Leadership Team, who just completed the 38th offering of Respect in the CAF (RITCAF) at 22 Wing. The official number of folks trained at 22 Wing since 2018 now stands at 405 members.

The Respect in the CAF workshop is an interactive curriculum intended to promote respect in the CAF through awareness and understanding, to empower CAF members to take a stand against sexual misconduct and to support those affected.

RITCAF is offered on all bases and wings across Canada, being facilitated by the local Health Promotion staff. The course content is provided by the Sexual Misconduct Support and Resource Center (SMSRC) and managed by Chief Professional Conduct and Culture (CPCC).

For more information on this course, or other Health Promotion courses, please contact:

Lucas DeMarco
Manager Health Promotion
705-494-2011 ext 2350

Trevor W. Monahan
Administrative Assistant Health Promotion
705-494-2011 ext 2612



Le 17 janvier 2024, le ministère de la Promotion de la santé a remis 11 certificats d'achèvement à l'équipe de leadership de l'escadre, qui vient de terminer la 38e offrande du programme Respect dans les FAC (RITCAF) à la 22e Escadre. Le nombre officiel de personnes formées à la 22e Escadre depuis 2018 s'élève maintenant à 405 membres.

L'atelier Respect dans les FAC est un programme interactif destiné à promouvoir le respect dans les FAC par la sensibilisation et la compréhension, afin de donner aux membres des FAC les moyens de prendre position contre l'inconduite sexuelle et de soutenir les personnes affectées.

L'atelier Respect dans les FAC est offert dans toutes les bases et escadres du Canada, avec l'aide du personnel local de la promotion de la santé. Le contenu du cours est fourni par le Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle (CSRIS) et géré par le groupe du Chef – Conduite professionnelle et culture (CCPC)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce cours ou sur d'autres cours de promotion de la santé, veuillez

communiquer avec :

Lucas DeMarco
Gestionnaire de la promotion de la santé
705-494-2011 poste 2350

Trevor W. Monahan
Adjoint administratif au Promotion de la Santé
705-494-2011 poste 2612

STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES

Health Promotion

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

TRAINING

Respect in the CAF – Serial # 64

07 February – must attend full day to achieve HRMS code.

Mental Fitness Suicide Awareness – Serial # 31
13 February – must attend full day to achieve MITE code.

STRESS: Take Charge! – Serial # 21

04 – 25 March – 4 sessions. Must attend all four to achieve HRMS code.

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

Injury Reduction Strategies – Serial # 33

21 March – at conclusion of 2 hour briefing, members are awarded a HRMS code.

Respect in the CAF – Serial # 65

26 & 27 March – must attend both half-days to achieve HRMS code. If you have any questions, please feel free to contact one of the OPI' below.

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

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

Promotion de la santé

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

Entraînement

Le respect au sein des FAC – Série # 64

07 février - doit assister à une journée complète pour obtenir le code du SGRH.

Force mentale et sensibilisation face au suicide – Série # 31

13 février - doit assister à une journée complète pour obtenir le code IEM.

Le stress: Ça se combat! – Série # 21

04 – 25 mars – 4 séances. Doit assister aux quatre pour obtenir le code du SGRH.

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

Stratégies de réduction de blessures – Série # 33

21 mars - À la fin de la séance d'information de 2 heures, les membres reçoivent un code du SGRH.

Le respect au sein des FAC – Série # 65

26 & 27 mars - doivent assister aux deux demi-journées pour obtenir le code du SGRH.

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

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

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

Sports News

With the re-opening of the pool at the MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre in the coming weeks, we want to emphasize the effectiveness of swimming for physical and mental health. Whether it is swimming lanes, taking lessons, or having fun with family, it is such great way to stay fit and even better to rehabilitate injuries.

Save the date!!! The annual 22 Wing Curling "Funspiel" is scheduled to take place on February 23rd, at the North Bay Granite

Club. More information will be announced in the coming weeks. We will, once again, be collecting donations of non-perishable food items for the North Bay food bank as the event registration fee.

We are happy to see everyone back in the facilities and we would like to remind you that we offer various lunch time classes everyday Monday-Friday! All fitness and experience levels are welcome to participate!

Actualité sportive

Avec la réouverture de la piscine du centre de conditionnement physique et de bien-être Cplc J.J.P. Legault dans les semaines à venir, nous tenons à souligner l'efficacité de la natation pour la santé physique et mentale. Qu'il s'agisse de nager dans les couloirs, de prendre des leçons ou de s'amuser en famille, c'est un excellent moyen de rester en forme et pour la réadaptions après les blessures.

Réservez la date !!! L'événement annuel de Curling de la 22e Escadre aura lieu

le 23 février, au North Bay Granite Club pour tous les membres. Les détails seront annoncés dans les prochaines semaines. Nous accepterons des dons de nourriture non périssables pour la banque alimentaire de North Bay comme frais d'inscription.

Nous sommes heureux de voir tout le monde au gymnase et nous vous rappelons que nous offrons des classes à l'heure du midi tous les jours du lundi au vendredi! Tous les niveaux de forme physique et d'expérience sont bienvenus !!!

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Strength & Conditioning 1200-1245 hrs	HITT 1200-1245 hrs Pickleball 1200-1245 hrs Spin 1730-1815 hrs	Yoga 1200-1245 hrs	HITT 1200-1230 hrs Pickleball 1200-1245 hrs	FORCE Prep 1200-1245 hrs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Force et conditionnement 12h00-12h45	HITT 12h00-12h45 Pickleball 12h00-12h45 Cours de vélo 17h30-18h15	Yoga 12h00-12h45	HITT 12h00-12h30 Pickleball 12h00-12h45	Préparation FORCE 12h00-12h45

Save the Date

22 Wing Mental Health Expo
Date: Wednesday, February 28, 2024,
Time: 1330 hrs (arrive by 1315 hrs)
Location: MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre
Dress: To commemorate Pink Shirt Day, the wearing of pink t-shirts under CADPAT/NCDs is authorized.

For more information contact: Warrant Officer Keri O'Brien, local 2348



GET CONNECTED!

We've gone paperless!

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

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



Find us on
North Bay MFRC



SOYEZ AU COURANT!

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

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

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



Retrouvez-nous sur
North Bay MFRC

Les programmes d'enrichissement personnel

Juste pour nous

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

Voir le calendrier des activités ci-dessous.

Horaire de Juste pour nous de février

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

Lundi 26 Fabriquer des bombes de bain

Café Connexions

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

Café connexions se refait une beauté !! Les épouses sont invitées pour partager un café ou thé Jueidis de 19h à 21h au sous-sol du CRFM

Joignez-vous à nous 1er février

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 15 février pour la fête de la Saint-Valentin ! de 19h à 21h au sous-sol du CRFM

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

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

Personal Enrichment Programs

Just For Us

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

January Just For Us Schedule

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

Monday 26th: Bath bomb making

Coffee Connections

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

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

Join us on February 1st

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 February 15th for Valentines Day Party! from 7pm to 9pm in the MFRC Lower level

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

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



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

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

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

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

Nous offrons :

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

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

Travailleur social de liaison avec les familles

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

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

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

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

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

Employment Services

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

Our services include:

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

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

Service à l'emploi

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

Nous offrons les services suivants:

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

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



1-800-222-TIPS (8477)

What is Near North Crime Stoppers?

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

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



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



Child, Youth & Teen Program February 2024 Calendar						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2 Teen Centre Self Care 6:00 to 10:00	3 Youth Corner Self Care 6:00 to 9:00
4	5	6	7	8	9 Teen Centre Valentines Day Cards 6:00 to 10:00	10 Teen Centre Movie Night TBD
11	12	13	14	15	16 Teen Centre Sports Night 6:00 to 10:00	17 Teen Centre Mindfulness Cards 6:00 to 10:00
18	19	20	21	22	23 Teen Centre Karaoke 6:00 to 10:00	24 Teen Centre Outdoor Skating 6:00 to 10:00
25	26	27	28	29		

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

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

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

Find us @
nb_teencentre

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

Trouve nous @
nb_teencentre

Prévention, soutien et intervention

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

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

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

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

Parent Support

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

Our services include:

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

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

Déploiement

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

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

Child Care Registry

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

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

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

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

Learn or Enhance Your French or English This Winter!

In partnership with LRDG (Language Research Development Group) you will learn French from the comfort of your home. The program is divided into 15 modules which require an average of 30-60 hours to complete each one. In addition, approximately ten hours of tutor support is available for each module. LRDG compares with the Canadian government's ABC levels and participates in the Military Spousal Employment Network.

This course is available to CF, USAF and veteran family dependants.

If you believe you have the time to commit to this extensive course, please contact Carrie Gray at 705-494-2011 ext 2578 or email vfcnorthbay2@gmail.com

Êtes-vous intéressé à apprendre l'anglais ou le français?

Les cours d'anglais sont offerts régulièrement basé sur la pédagogie LRDG. Tous les modules ont la même structure et la même convivialité ; ils présentent tous des objectifs et du contenu pédagogique différents et deviennent graduellement de plus en plus difficile lorsque l'on passe des niveaux débutants aux niveaux avancés. Chaque module contient 5 sections et est conçu de façon à permettre à l'apprenant de passer à travers toutes les facettes de compétences de la langue.

Communiquer avec Carrie Gray au 705-494-2011 poste 2578 ou par courriel vfcnorthbay2@gmail.com



Want to learn a language? Voulez-vous apprendre une langue?



Language Research Development Group

Programmes pour enfance, jeunesse et ados Calendrier de Janvier

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
				1	2 Centre Ados Journée auto-soins De 18h à 22h	3 Coin des Jeunes Journée auto-soins De 18h à 21h
4	5	6	7	8	9 Centre Ados Fabrication de carte de la St-Valentin De 18h à 22h	10 Centre Ados Soirée film à déterminer De 18h à 22h
11	12	13	14	15	16 Centre Ados Soirée sport De 18h à 21h	17 Centre Ados Fabrication de cartes d'affirmation et de pleine conscience De 18h à 22h
18	19	20	21	22	23 Centre Ados Karacké De 18h à 22h	24 Centre Ados patinage à l'extérieur De 18h à 22h
25	26	27	28	29		

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

Le Coin des Jeunes est ouvert aux jeunes de 9 à 12 ans. TOUS LES PROGRAMMES NECESSITENT UNE INSCRIPTION

Prevention, Support and Intervention

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

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

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

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

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

Appel aux artistes

Le Mess des Officiers de la 17e Escadre Winnipeg invite les artistes établis et les groupes d'artistes à soumettre des propositions d'œuvres d'art originales qui seront exposées en permanence dans le mess dans le cadre de la commémoration du 100e anniversaire de la station de O'ARC à Winnipeg / BFC Winnipeg.

Soumettre par :
9 FÉVRIER 2024



Calling Artists

The 17 Wing Winnipeg Officers' Mess invites established artists and artist groups to submit proposals for original artwork for permanent display within the mess as part of the commemoration for the 100th Anniversary of RCAF Station Winnipeg / CFB Winnipeg.

Submit by:
FEB 9TH 2024



MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP

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

Give your child a head start by...

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

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

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

LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

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

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

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

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

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

MFRC Contact Us - PLEASE NOTE!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CRFM Contactez-nous - Veuillez prendre note!

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

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

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

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

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

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

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

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

Carrie Gray - poste 2578, vfcnorthbay2@gmail.com

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

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

Service de garde d'urgence

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

Voici quelques exemples de situations :

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

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

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

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

Pour obtenir plus de renseignements au sujet des services de garde des enfants, veuillez communiquer avec Diane Sarrazin-Dubeau au 705-494-2011 poste 2056/2053 ou par courriel Diane.northbaymfr@gmail.com au CRFM du lundi au vendredi de 8h à 16h.

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

Pour plus d'information, appelez Diane Sarrazin-Dubeau au 705-494-2011 poste 2056/2053 ou par courriel Diane.northbaymfr@gmail.com

Education Services

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

Our services include:

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

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

Veteran Family Program

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

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

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

Le programme pour les familles des vétérans

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

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

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

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

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

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

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

If Emergency Child Care is required please contact Diane Sarrazin-Dubeau at 705-494-2011 ext 2056/2053 or by email at Diane.northbaymfr@gmail.com during regular MFRC hours (Monday through Friday, 8am to 4pm). **After hours,** please call the MCC Desk at 705-494-2011 extension 6407 for a list of child care providers. If this service is arranged through the MCC Desk after hours, please ensure that Diane Sarrazin-Dubeau is aware the next available business day.

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

Family Liaison/Social Worker

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

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

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

Family Liaison Officer services are free of charge, and are delivered by experienced professionals who understand the challenges of the CF lifestyle. For information please contact the MFRC at 705-494-2011 ext 2053

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 a 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



SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **March 2024** issue of The Shield are due by: **Monday, February 19th**

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de mars 2024 de Le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 19 février**



Soutien Parental

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

Notre programme inclut :

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

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

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



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

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

MFRC NORTH BAY MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
CRFM CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY
The heart of the military. Au cœur des familles militaires.

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

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

MFRC NORTH BAY MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
CRFM CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY
The heart of the military. Au cœur des familles militaires.

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
northbaymfrcc.ca | cfmws.ca

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME ! (Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURREZ PROFITER :

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

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

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

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

ENJOY OUR ME SPACE! (ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

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

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

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC

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

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

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

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

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

Help Wanted

EMERGENCY CHILDCARE PROVIDER

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

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

AIDE RECHERCHÉE

FOURNISSEUR DE SERVICE DE GARDE D'URGENCE

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

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

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

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

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

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

Keep a positive view in these dark days

Reprinted, with permission, from *Comfort Zone*, February, 2022

Weeks of dark days, coronavirus infections on the increase, and nothing but snow and more snow. It's enough to make you want to pull your covers over your head until sometime in April.

Recent statistics show that close to 15% of Canadians experience mild symptoms of seasonal affective disorder (SAD) — which include deflated mood, feeling demotivated, oversleeping, overeating or extreme fatigue. According to Health Canada, there can be an added effect on these symptoms when wave after wave of stressful events, such as the ongoing pandemic or extreme weather conditions, happen during the dark

days of winter.

As new restrictions come in to help prevent the spread of the Omicron corona virus variant, many of the things that help us stay positive, such as indoor fitness classes or socializing with friends, are out of reach. While it seems the odds are stacked against us there are a few things we can try to keep our heads up:

Let in the light. The simple act of opening your blinds or curtains every morning to let in natural light could boost your mood during the winter months. Light therapy, which uses a special lamp to mimic natural sunlight, has been shown to be helpful for serious cases of seasonal affective issues. Although not a cure for SAD, light therapy has proven effective for some people. Speak

with your doctor about it. Keeping the lights in your living or workspace could also have a positive effect.

Head outside, be active. Spending time outdoors and being active could also help. But being active doesn't mean you need to spend all your time at the gym. All you have to do is be active. You can go for a long walk, or just take a stroll down your street and back. Going outside and getting a breath of fresh air, even if the air is cold, can have a positive effect on your mood.

Start a task. To help with symptoms like a lack of motivation, starting a task can have an immediate effect to combat low mood. This includes simple things like doing the dishes or organizing a desk drawer. Such tasks can

give you a feeling of accomplishment to help boost your mood and could lead you to stay motivated to complete other tasks.

Set limits. Too much of anything can be harmful, so keep limits on certain activities. For example, instead of keeping the news on all day, choose to catch the evening news. Also avoid all the sugary junk food and choose healthier alternatives. Try to stick to a healthier diet and a normal sleeping pattern.

These tips are suggested for those suffering from milder cases of SAD. If you think your feelings of hopelessness and depression go beyond what is described here, it's important to talk to your health care professional.

Gardez une attitude positive en ces jours sombre

Les jours sombres s'enfilent depuis des semaines, les cas de COVID-19 augmentent et la neige ne cesse de s'accumuler. C'est assez pour se cacher sous les couvertures jusqu'en avril.

De récentes statistiques démontrent que près de 15 % des Canadiens présentent de légers symptômes de trouble affectif saisonnier qui comprennent une humeur dégonflée, un sentiment de démotivation, l'hypersomnie, la suralimentation ou la fatigue extrême. Selon Santé Canada, d'autres effets s'ajoutent à ces symptômes lorsque nous traversons de nombreuses vagues d'événements stressants pendant les sombres jours de l'hiver comme une pandémie ou des conditions météorologiques extrêmes.

À mesure que de nouvelles restrictions

entrent en vigueur pour prévenir la propagation de la variante Omicron du coronavirus, beaucoup de choses qui nous aident à rester positifs comme les cours de conditionnement physique ou la socialisation avec des amis, sont hors de notre portée. Bien qu'il semble que les chances soient contre nous, il y a certaines choses que nous pouvons faire pour rester positif.

Laissez entrer la lumière. Le simple fait d'ouvrir vos stores ou rideaux chaque matin pour laisser entrer la lumière naturelle peut stimuler votre humeur pendant les mois d'hiver. La luminothérapie, qui utilise une lampe spéciale pour imiter la lumière naturelle du soleil, s'est révélée utile pour les cas graves de troubles affectifs saisonniers. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un remède, la luminothérapie s'est avérée efficace pour

certaines personnes. Parlez-en à votre médecin. Garder les lumières allumées dans votre espace de vie ou de travail peut également avoir un effet positif.

Allez dehors, soyez actif. Passer du temps à l'extérieur et être actif peut aussi améliorer votre humeur. Il n'est pas nécessaire de passer tout votre temps au gym. Il suffit de faire une longue promenade ou de marcher dans votre rue et de retourner à la maison. Sortir et respirer un peu d'air frais, même si l'air est froid, peut avoir un effet positif sur votre humeur.

Commencez une tâche. Pour lutter contre votre manque de motivation, commencez une tâche qui aura un effet immédiat sur votre humeur. Par exemple, laver la vaisselle ou organiser un tiroir de votre bureau. Ces tâches peuvent vous donner un sentiment

d'accomplissement qui stimulera votre humeur et vous aidera à rester motivé pour accomplir d'autres tâches.

Fixez des limites. Les excès peuvent être nuisibles, alors fixez des limites pour certaines activités. Par exemple, au lieu d'écouter les nouvelles toute la journée, tenez-vous en aux nouvelles en soirée. Évitez également les aliments camelote, faites des choix alimentaires sains et adoptez une bonne hygiène de sommeil.

Les conseils ci-hauts sont destinés aux personnes qui souffrent de légers troubles affectifs saisonniers. Si vous croyez que vos sentiments de désespoir et de dépression vont au-delà de ce qui est décrit ici, il est important de consulter votre professionnel de la santé.

Keep your licence plate clean!

Article by: Corporal Jonathan Vella, 22 Military Police Flight

Photo submitted

In recent patrols, Military Police have observed many drivers to be operating their vehicles with licence plates peeling, obstructed, or covered in snow and dirt.

License plates on vehicles have a multitude of functions and offer information on the registered owners and the vehicle itself. These details can be used by police to identify drivers who are suspended or disqualified, recover stolen vehicles, arrest individuals who have active warrants and more.

This information is not only useful for the police but can assist in investigative steps

of identifying those involved in a hit and run accident or a crime that is committed with a vehicle observed or caught on camera. Without readable plates police may have a difficult time identifying those involved and bringing them to justice.

Section 13(2) of the Ontario Highway Traffic Act states that using a license plate that is not plainly visible, dirty, or obstructed may result in the driver of the vehicle receiving a Provincial Offences notice of \$110.00.

Any further questions regarding licence plates or any Highway Traffic Act matter can be directed to 22 MP Flight North Bay at extension 2188 or in cases of peeling plates your local Service Ontario for replacement.

Gardez votre plaque d'immatriculation propre!

Article rédigé par : Caporal Jonathan Vella, 22e Escadrille de police militaire

Photo soumise

Au cours de récentes patrouilles, la Police militaire a observé de nombreux conducteurs au volant de véhicules avec des plaques d'immatriculation écaillées, obstruées ou recouvertes de neige et de saletés.

Les plaques d'immatriculation des véhicules ont une multitude de fonctions et fournissent des renseignements sur les propriétaires enregistrés et le véhicule lui-même. Ces détails peuvent être utilisés par la police pour identifier les conducteurs dont le permis a été suspendu ou retiré, retrouver des véhicules volés, arrêter des personnes faisant l'objet d'un mandat actif, et plus encore.

Ces renseignements ne sont pas seulement utiles à la police, mais peuvent aussi aider

à l'enquête visant à identifier les personnes impliquées dans un délit de fuite ou dans un crime commis au moyen d'un véhicule observé ou filmé à l'aide d'une caméra. Sans plaques lisibles, les policiers peuvent avoir de la difficulté à identifier les personnes impliquées et à les traduire en justice.

L'article 13(2) du Code de la route de l'Ontario stipule qu'un conducteur du véhicule peut recevoir un avis d'infraction provinciale de 110 \$ en raison de l'utilisation d'une plaque d'immatriculation qui est sale, obstruée ou qui n'est pas parfaitement visible.

Toute autre question en ce qui a trait aux plaques d'immatriculation ou toute autre question liée au Code de la route peut être adressée à la 22^e Escadrille de police militaire, au poste 2188, ou, dans le cas de plaques d'immatriculation qui décollent, à votre bureau local de Service Ontario aux fins de remplacement.



Nationa Flag Day / Journée du drapeau national

At the stroke of noon on February 15, 1965, Canada's red and white maple leaf flag was raised for the very first time on Parliament Hill. On the same day in 1996, National Flag of Canada Day was declared.

C'est sur le coup de midi, le 15 février 1965, que l'unifolié rouge et blanc a été hissé pour la toute première fois sur la Colline du Parlement. Le Jour du drapeau national du Canada a été déclaré à la même date en 1996.



Réserver la date

Exposition sur la santé mentale de la 22^e Escadre

Date: Le mercredi 28 février 2024,

Heure: 13h30 (arrivée avant 13h15)

Lieu: Centre de conditionnement physique
et de bien-être Cplc J.J.P. Legault

Habillement: Commémorez la journée du chandail rose en portant un chandail rose sous votre uniforme à DCamC ou votre tenue de combat de la Marine.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'adjudant Keri O'Brien, poste 2348

Honoring Ontario's Military Heroes: Share Your Story in the Annual Military Service Recognition Book Program

The Royal Canadian Legion Ontario Command extends an invitation to Ontario Canadian Armed Forces (CAF) members to contribute their stories to the annual Military Service Recognition Book (MSRB) Program. This initiative aims to capture and commemorate the experiences of those who have dedicated themselves to serving our country.

The Military Service Recognition Book is a tribute to the valor and commitment of Ontario's Veterans, highlighting their contributions during times of both war and peace. Beyond acknowledging individual sacrifices, the book plays a crucial role in preserving the legacy of those who have played a vital part in shaping

the nation and upholding Canada's role as a defender of freedom.

This annual publication serves as a reminder for generations to come, ensuring that the sacrifices made by these individuals are never forgotten. The stories shared within its pages provide a glimpse into the diverse and meaningful experiences of Ontario's military community, creating a lasting testament to their dedication.

The impact of the Military Service Recognition Book extends far beyond its pages. Copies of the book are generously distributed to various institutions, including Legion

Branches, Veterans, Schools, Libraries, Military Bases, Museums, local Municipal Buildings, and Community Resource Centres. This widespread dissemination ensures that the stories within the book reach diverse audiences, fostering a greater understanding and appreciation for the service and sacrifices made by our military members.

For those eager to contribute to this noble initiative, the process is simple. If you or a loved one wish to share a story, kindly reach out to your Local Legion Branch for guidance and assistance. Alternatively, submission forms are available on the Ontario Provincial Command website at www.on.legion.ca,

providing a convenient platform to share your unique military journey.

As we approach the annual Military Service Recognition Book Program, let us collectively contribute to this living testament of courage, sacrifice, and service. Your stories are not just records of the past; they are beacons guiding the way for future generations to understand and appreciate the profound impact of military service on our community and our nation.

Together, let us ensure that the legacy of Ontario's military service members continues to shine brightly in the pages of the Military Service Recognition Book.

Honorer les héros militaires de l'Ontario : faites connaître votre récit en vue de l'édition annuelle du registre de reconnaissance du service militaire

La Direction de l'Ontario de la Légion royale canadienne invite les membres des Forces armées canadiennes (FAC) de l'Ontario à faire connaître leurs récits en vue de l'édition annuelle du registre de reconnaissance du service militaire. Cette initiative a pour objet de consigner et de commémorer les expériences vécues par les personnes qui se consacrent à servir notre pays.

Le registre de reconnaissance du service militaire rend hommage à la bravoure et à l'engagement des vétérans ontariens, mettant en valeur leurs contributions en temps de guerre comme en temps de paix. Outre le fait de reconnaître les sacrifices individuels, le registre fait partie intégrante de la préservation de l'héritage des personnes ayant contribué d'une manière décisive au façonnement du pays

et au maintien du rôle du Canada, en sa qualité de défenseur de la liberté.

La publication annuelle sert de rappel pour les générations futures; elle garantit que les sacrifices consentis par ces personnes ne tombent jamais dans l'oubli. Les histoires qu'elle relate offrent un aperçu des expériences variées et riches de la communauté militaire de l'Ontario, créant ainsi une œuvre durable témoignant du dévouement de nos militaires.

L'incidence du registre de reconnaissance du service militaire s'étend bien au-delà de ses pages. Des exemplaires de la publication sont offerts généreusement à diverses organisations, entre autres, filiales de la Légion, organismes de vétérans, écoles, bibliothèques, bases militaires, musées,

édifices municipaux locaux et centres de ressources communautaires. Grâce à la distribution à grande échelle de la publication, des publics divers prennent connaissance des récits qu'elle renferme, favorisant ainsi une compréhension approfondie et une meilleure reconnaissance du service et des sacrifices réalisés par nos militaires.

Pour ceux et celles qui s'enthousiasment à l'idée de contribuer à cette noble initiative, le processus à suivre est simple. Si vous ou un proche souhaitez faire part de votre expérience, nous vous prions de communiquer avec votre filiale locale de la Légion pour obtenir des conseils et de l'aide. Autrement, vous pouvez remplir le formulaire accessible dans le site Web de la Direction provinciale de l'Ontario, à l'adresse www.on.legion.ca (en anglais seulement), afin de

tirer parti d'une plateforme pratique où mettre en valeur votre parcours militaire singulier.

Au moment où nous nous préparons en vue de l'édition annuelle du registre de reconnaissance du service militaire, apportons une contribution collective à cette œuvre vivante qui témoigne du courage, du sacrifice et du service des militaires. Vos récits font plus que décrire le passé : ils montrent la voie à suivre, permettant aux générations futures de comprendre et de reconnaître l'incidence considérable du service militaire sur notre communauté et notre pays.

Ensemble, veillons à ce que l'héritage des militaires de l'Ontario continue de briller dans les pages du registre de reconnaissance du service militaire.

Clubs

Joining one of our local recreation clubs is a great way to keep yourself busy, follow a new passion, maintain existing skills, or to meet new people when you have been relocated to a new community.

<https://cfmws.ca/sport-fitness-rec/clubs/local-clubs>

Rejoindre l'un de nos clubs de loisirs locaux est un excellent moyen de vous occuper, suivre une nouvelle passion, maintenir vos compétences existantes ou rencontrer de nouvelles personnes lorsque vous avez déménagé dans une nouvelle communauté.

<https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/clubs/clubs-locaux>

Vic Fedeli

MPP/Député
Nipissing



Contact us for your congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

fedeli.com



On Friday, December 15, 2023, both Marie-Anne and Sofiane Ghiat were advanced promoted to the rank of Corporal. Family members drove 8 hours to attend the promotion ceremony. (Left to right) Sylvie Bossé, Roger Chauvette, Marie-Anne Ghiat, Sofiane Ghiat, Cyrine Ghiat, Nasrallah Ghiat and Amina Kasbadji.

Photo credit: Capt M.H. Emmerson

Le vendredi 15 décembre 2023, Marie-Anne et Sofiane Ghiat ont obtenu une promotion anticipée au grade de caporal. Des membres de leur famille ont conduit pendant huit heures pour assister à la cérémonie de promotion. (De gauche à droite) Sylvie Bossé, Roger Chauvette, Marie-Anne Ghiat, Sofiane Ghiat, Cyrine Ghiat, Nasrallah Ghiat et Amina Kasbadji.

Photo : Capt M. H. Emmerson

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

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

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

9-8-8

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



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

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

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

9-8-8

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



22 Mission Support Squadron Honours & Awards Ceremony

On Friday, December 15, 2023, Lieutenant-Colonel Kenneth Bedley (left), Commanding Officer 22 Mission Support Squadron (MSS), and Chief Warrant Officer (CWO) Rick Martin, 22 MSS CWO, presented deserving members with honours and awards at the annual MSS Holiday Brunch. Photo credit: Captain Mark Emmerson, Public Affairs

Cérémonie de remise des récompenses et distinctions honorifiques du 22e Escadron de soutien de mission

Le vendredi 15 décembre 2023, le lieutenant-colonel Kenneth Bedley (à gauche), commandant du 22e Escadron de soutien de mission (Esc Sout Msn), et l'adjudant-chef du 22 Esc Sout Msn Rick Martin ont présenté les récompenses et distinctions honorifiques aux membres de l'équipe méritants à l'occasion du brunch annuel des Fêtes du 22 Esc Sout Msn. Photo : capt Mark Emmerson, Affaires publiques



Lt Kyler Chi was promoted to Captain.

Le lieutenant Kyler Chi a été promu au grade de capitaine.



Pte Teshale Melka was promoted to Pte (T) and then to Corporal.

Le soldat Teshale Melka a été promu au grade de soldat (formé) et ensuite de caporal.



Captain Mark Emmerson stands out for his exceptional peer leadership, fearlessly posing questions that challenge the status quo. His innovative and unique perspective is a valuable asset, as he actively supports other sections in problem-solving and crafting creative solutions. His commitment extends to community involvement as the media representative on the Mess Committee. Moreover, he spearheaded a wing-wide initiative to redesign information dissemination, minimizing the volume of mass emails. His proactive approach and innovative contributions embody the highest standards of MSS.

Le capitaine Mark Emmerson s'est démarqué par son leadership exceptionnel auprès de ses pairs et son courage de poser des questions qui remettent en question le statu quo. Son point de vue novateur et unique est un atout important qui lui permet d'offrir aux autres sections un soutien actif en matière de résolution de problèmes et de conception de solutions créatives. Son engagement est également communautaire; il est le représentant des médias du comité du mess. De plus, il a dirigé l'initiative de restructuration de la diffusion de l'information à l'échelle de l'escadre, réduisant la quantité de courriels de masse. Grâce à son approche proactive et à ses contributions novatrices, il incarne les normes les plus élevées de l'Escadron de soutien de mission.



WO Melvin Wiseman is awarded the CO's commendation for his actions involving a flood at building 7A on the morning of 14 Nov. He attended the scene, gave direction on how to contain the flood as well as assisted in identifying the cause. He supervised CE pers assisting to remedy the situation using dehumidifiers, fans, and other equipment. Once repairs were completed WO Wiseman lead cleanup operations utilizing CE pers effectively and efficiently to ensuring minimal impact to operations.

L'adjudant Melvin Wiseman a reçu une mention élogieuse du commandant pour ses actions lors de l'inondation du bâtiment 7A, le matin du 14 novembre. Il s'est rendu sur les lieux, il a donné des directives sur la façon de contenir l'eau et il a contribué à déterminer la cause de l'inondation. Il a supervisé le personnel du Génie construction (GC) venu aider à corriger la situation au moyen de déshumidificateurs, de ventilateurs et d'autres appareils. Une fois les réparations effectuées, il a dirigé les activités de nettoyage en répartissant le personnel GC efficacement afin que les répercussions sur les activités soient minimales.



Warrant Officer Leslie Hepworth displayed outstanding leadership as she led our junior WCompt team. Relocating her workspace to be amongst the team, she revamped the claims tracking process, ensured the team was able to process claims. WO Hepworth's mentorship and advocacy for colleagues facing mental health challenges exemplify her commitment to the well-being of our personnel. Her proactive approach and dedication significantly contributed to the team's success. WO Hepworth embodies the highest standards of the Canadian Armed Forces and MSS.

L'adjudante Leslie Hepworth a démontré un leadership remarquable dans sa direction de l'équipe subalterne du contrôleur de l'escadre. Elle a déplacé son espace de travail pour s'installer avec l'équipe, elle a réorganisé le processus de suivi des demandes et elle s'est assurée que l'équipe était en mesure de traiter les demandes. Son mentorat et sa défense des intérêts de ses collègues aux prises avec des problèmes de santé mentale illustrent son engagement envers le bien-être de notre personnel. Son approche proactive et son dévouement ont grandement contribué à la réussite de l'équipe. L'adjudante Hepworth incarne les normes les plus élevées des Forces armées canadiennes et de l'Escadron de soutien de mission.



Master Corporal Stephen Dumond received a certificate of appreciation in recognition and with sincere appreciation for participating as a defence representative in the Heyder Beattie final Settlement Agreement Restorative Engagement Program led by the Sexual Misconduct Support and Resource Centre from April 17 to July 14, 2023.

Le caporal-chef Stephen Dumond a reçu un certificat d'appréciation en reconnaissance et en remerciement sincère pour sa participation en tant que représentant de la Défense au Programme de démarches réparatrices dans le cadre de l'Entente de règlement définitive concernant le recours collectif Heyder Beattie dirigé par le Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle du 17 avril au 14 juillet 2023.



Master Corporal Tyler Jansen exemplifies unwavering dedication and diligence in his role, notably stepping up as Acting Financial Service Supervisor during critical staff shortages. His work ethic and leadership ensured seamless operations within the unit. Notably, MCpl Jansen took initiative to enhance efficiency by introducing a streamlined process for undergarment and boot claims. He also assisted with implementing tracking measures to ensure workload was evenly distributed within the office, showcasing his commitment to optimizing procedures and ensuring the unit's success.

Le caporal-chef Tyler Jansen fait preuve d'un dévouement et d'une diligence inébranlables dans le cadre de son rôle : il a entre autres accepté le poste de superviseur intérimaire des services financiers pendant une pénurie de personnel de premier plan. Son éthique de travail et son leadership ont contribué à la transparence des activités dans l'unité. Il a notamment pris l'initiative d'accroître l'efficacité en mettant en place un processus simplifié pour les demandes de sous-vêtements et de bottes. Il a également participé à la mise en œuvre de mesures de suivi afin d'assurer une répartition égale de la charge de travail dans le bureau, démontrant ainsi son engagement à optimiser les procédures et à assurer la réussite de l'équipe.



Master Corporal Jim Saunders ensured a member deploying to Op Reassurance received all necessary training prior to deployment. He went above and beyond to quickly source training from multiple bases. Dealing with tight deadlines, he is solely responsible for ensuring the member was able to deploy. He demonstrated exceptional initiative, leadership, and professionalism in coordinating the training requirements and ensured that the member was prepared for the mission. His actions reflect the highest standards of the Canadian Armed Forces and MSS.

Le caporal-chef Jim Saunders a veillé à ce qu'un militaire devant être envoyé en mission dans le cadre de l'opération REASSURANCE reçoive toute l'instruction nécessaire avant son départ et il s'est surpassé pour trouver des cours sur différentes bases. Les délais étaient serrés et il était le seul responsable de s'assurer que le militaire soit prêt à partir en mission. Il a fait montre d'un sens de l'initiative exceptionnel, de leadership et de professionnalisme dans la coordination des exigences d'instruction, et il a veillé à la préparation du militaire pour la mission. Son comportement reflète les plus hautes normes des Forces armées canadiennes et de l'Escadron de soutien de mission.



Cpl Kenny Ho has displayed initiative, dedication, and work ethics which have greatly contributed to supporting the CADS mission and daily operations of 22 Wing. Member has taken on additional responsibilities such as red/black network support, correcting faults with medical equipment such as networkable x-ray machines, PA equipment, radios, and Crypto equipment. Their efforts resulted acquiring the highest ticket completion rate in CIS for the Summer of 2023. Member has written section SOPs, provided command team briefs, and integrated with other sections to provide better services.

Cpl Kenny Ho a fait preuve d'un sens de l'initiative, de dévouement et d'une bonne éthique de travail, ce qui a grandement contribué au soutien des missions du Secteur de défense aérienne du Canada (SDAC) et aux activités quotidiennes de la 22e Escadre. Des responsabilités additionnelles lui ont été confiées, notamment le soutien des réseaux rouge et noir, la correction des défauts de l'équipement médical, comme les appareils de radiographie réseautables, l'équipement de sonorisation et l'équipement de chiffrement. Ses efforts lui ont permis d'obtenir le plus haut taux d'achèvement des billets du système d'information et de communication (SIC) pour l'été 2023. On lui doit également la rédaction de quelques instructions permanentes d'opérations (IPO) de la section, la tenue de briefings pour l'équipe de commandement et l'intégration avec d'autres sections afin d'améliorer les services.



Cpl Connor Smith has greatly contributed to the successful completion of a BCS-F course and Tactical Data Link regression testing. They directly supported training by answering questions, clarifying procedures, troubleshooting of equipment, and oversaw student fault finding and testing. They supported TDL testing by making configuration changes to firewalls, coordinating link changes with operators, coordinated with other sectors, and facilitated support to the 605th Test and Evaluation Squadron by reporting daily to the 605th team, working additional hours and assisting with link configuration changes.

Cpl Connor Smith a grandement contribué à la réalisation d'un cours sur le système de contrôle des batailles fixe et de tests de régression de la liaison de données tactiques. Un soutien direct à l'instruction a été possible grâce à ses réponses aux questions, à sa clarification des procédures, à son dépannage de l'équipement et à sa supervision de la localisation des pannes et des tests effectués par les stagiaires. Parmi ses contributions, mentionnons son appui des tests de la liaison de données tactiques à l'aide de changements de configuration des pare-feu et de la coordination des changements de liaison avec les opérateurs, la coordination avec d'autres secteurs, le soutien au 605e Escadron d'essai et évaluation opérationnels au moyen de rapports quotidiens à celui-ci, ses heures supplémentaires et sa contribution aux changements de configuration des liaisons.



Ms. Lillian Yuke played a pivotal role during staffing shortages by voluntarily reviewing claims and finalizations. Despite it being beyond her job description as the Post Payment Verification team, she felt a commitment to ensuring the wing's claims met the highest standards. Ms. Yuke's dedication was evident as she devoted significant time to training our staff, showcasing her unwavering commitment to excellence. Her selfless contributions significantly enhanced the efficiency and accuracy of our operations, reflecting the highest standards of MSS.

Madame Lillian Yuke a joué un rôle déterminant pendant la pénurie de personnel en se portant volontaire pour examiner les demandes et leur finalisation. Même si ces tâches ne s'inscrivent pas dans la description de son poste au sein de l'équipe de vérification après paiement, elle a senti qu'elle devait aider en s'assurant que les demandes de l'escadre répondent aux normes les plus strictes. Son dévouement est évident : elle a consacré beaucoup de temps à former notre personnel, démontrant ainsi son engagement inébranlable envers l'excellence. Ses contributions désintéressées ont considérablement amélioré l'efficacité et l'exactitude de nos activités, ce qui reflète les normes les plus élevées de l'Escadron de soutien de mission.



As well, during the ceremony, Colonel Richard Jollette (right), 22 Wing Commander, presented the Wing Commander's coin to Maj Tracy East.

Le colonel Richard Jollette (à droite), commandant de la 22e Escadre, a également remis le médaillon du commandant d'escadre lors de la cérémonie au major Tracy East.