



22 Wing Commemorates the Battle of the Atlantic / La 22e Escadre commémore la bataille de l'Atlantique

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

On Friday morning, May 3, 2024, members of 22 Wing gathered at the Welcome Wall to commemorate the Battle of the Atlantic with their honoured guests. The ceremony included opening remarks by Lieutenant-Colonel Kenneth Bedley, Acting 22 Wing Commander and the Mission Support Squadron Commanding Officer, personal testimony by Petty Officer 2nd Class Corey Colombe, member of the Royal Canadian Navy, Ships Roll Call - a reading of the Canadian ships that were lost during the battle read by Padre Peter Vere, 22 Wing Chaplain, the raising of the Canadian Naval Ensign and the piping of the Boatswain's Call by Cadet Chief Petty Officer 2nd Class Doryon Judd, 104 Brilliant Royal Canadian Sea Cadet Corps, accompanied by CPO2 Joshua Carson. Special guests included (left to right) Brian Hansen, President of the Royal Canadian Naval Association of North Bay and Blaine Barker, National Past-President of the Royal Canadian Naval Association.

Source : Caporal-chef Jim Saunders, technicien en imagerie

Le vendredi 3 mai 2024 au matin, les membres de la 22^e Escadre se sont rassemblés près du panneau de bienvenue pour commémorer la bataille de l'Atlantique en compagnie de leurs invités d'honneur. La cérémonie comportait un discours d'ouverture du lieutenant-colonel Kenneth Bedley, commandant intérimaire de la 22^e Escadre et commandant de l'Escadron de soutien de mission, un témoignage personnel du maître de 2^e classe Corey Colombe, membre de la Marine royale canadienne, et un appel nominal des navires, soit la lecture des noms des navires canadiens perdus lors de la bataille. Cet appel nominal a été lu par l'aumônier Peter Vere, aumônier de la 22^e Escadre. Le drapeau canadien a ensuite été levé, et le sifflet de manœuvre a été effectué par le cadet premier maître de 2^e classe Doryon Judd, du Corps des cadets de la Marine royale canadienne 104 Brilliant, accompagné du premier maître de 2^e classe Joshua Carson. Parmi les invités spéciaux, notons (de gauche à droite) Brian Hansen, président de l'Association royale canadienne de la marine de North Bay, et Blaine Barker, ancien président national de l'Association royale canadienne de la marine.



Lieutenant Governor of Ontario Visits 22 Wing Visite de la lieutenant-gouverneure de l'Ontario à la 22e Escadre



On Thursday, May 2nd, 2024, the Honourable Edith Dumont, Lieutenant Governor of Ontario, visited City North Bay including a stop at 22 Wing/ Canadian Forces Base North Bay.

While at 22 Wing North Bay her Honour was accompanied by Anthony Rota, Member of Parliament for Nipissing-Temiskaming and Peter Chirico, Mayor of the City of North Bay, received a brief about the North American Aerospace Defense Command, had a tour of the Canadian Air Defence Sector, and met with members of 22 Wing recognizing that this year marks the Royal Canadian Air Force's centennial.

The Honourable Edith Dumont is the 30th Lieutenant Governor of Ontario, is the first Francophone Lieutenant Governor and has a passion for children and education serving for 32 years at the Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario.

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

Le jeudi 2 mai 2024, l'honorable Edith Dumont, lieutenant-gouverneure de l'Ontario, a visité la ville de North Bay et s'est arrêtée à la 22^e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay.

Pendant son séjour à la 22^e Escadre North Bay, M^{me} Dumont était accompagnée d'Anthony Rota, député de Nipissing-Temiskaming, et de Peter Chirico, maire de la ville de North Bay. À l'occasion du centenaire de l'Aviation royale canadienne, elle a assisté à une présentation du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord, visité le Secteur de la défense aérienne du Canada et rencontré des militaires de la 22^e Escadre.

L'honorable Edith Dumont est la 30^e lieutenant-gouverneure de l'Ontario, la première lieutenant-gouverneure francophone et une passionnée de l'enfance et de l'éducation. Elle a siégé pendant 32 ans au Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario.

Source : Caporal-chef Jim Saunders, technicien en imagerie

Commander's Corner / Le mot du commandant



Colonel Richard Jollette, 22 Wing Commander / Colonel Richard Jollette, commandant de la 22e Escadre

Time to Say Goodbye

It's crazy to think that my time as 22 Wing Commander (WComd) is coming to an end. And after five total postings in North Bay, twice with my dad and three times myself, this will likely be the end of my time in my hometown. For over two years now I've had the privilege to lead 22 Wing/CFB North Bay, and the Canadian Air Defence Sector (CADS). In that time our great team has accomplished amazing things. I've seen the operations crews in action supporting the NORAD mission by providing world class tactical command and control (TAC C2) during routine training missions, countless higher headquarter simulations, and most importantly, Northern Sovereignty Operations. CADS also flawlessly led the planning and execution of TAC C2 for a President of the USA visit to Canada (Op CYMBAL). We have hosted a significant number of distinguished visitor tours at the Wing including Prime Minister Trudeau, Minister of National Defence, Comds of the RCAF and 1 Canadian Air Division, the Commander of the Royal Australian Air Force, and countless other senior leaders. We have made significant advances in our technology use with the introduction of MESH for all of our staffing and transition from CFPAS to PaCE. Also, Op MIDNIGHT enabled the continuation of Op PERSEUS, the modernization of the CADS ops room, paving the way for the Minimum Viable Capability Release of Cloud-Based Command and Control. We celebrated the RCAF's 100th anniversary in style with a superb Centennial Gala and other events throughout 2024. 22 Wing continued to be a leader in many other domains such as Health Promotions with our gold standard RITCAF course, our one-of-a-kind Mental Health Expo, and Healthy Lifestyle Challenge. Our Defence Advisory Groups constantly do amazing things to make 22 Wing a more inclusive place to work, learn, and thrive. Of note was the initiation of relations with our closest Indigenous neighbour, Nipissing First Nation, a relationship that had not previously existed. I would be remiss if I did not mention as well our tremendous community

engagements and interactions. We are very fortunate to have such a strong relationship with the City of North Bay and surrounding communities, and the many community leaders. Our tremendous partners enabled events like the Nipissing University Lakers and North Bay Battalion Military Appreciation games and of course the ever-popular Armed Forces Days. But what makes 22 Wing and this community so special is the people. 22 Wing members are amazing, professional, and in demand here at home and around the world. Our Honorary Colonels past and present provide unparalleled support to all our initiatives and events, and our PSP and MFRC teams support our members and families through the best and worst moments. I thank each and every one of you for a job well done. You have made my tenure here as WComd a lot easier, and I know that you will provide Colonel Joseph Oldford the same level of support in the coming years. Keep up the good work! Custodes Pacis.

C'est fou de penser que mon mandat en tant que commandant de la 22e Escadre touche à sa fin. Et après cinq affectations au total à North Bay, deux fois avec mon père et trois fois moi-même, ce sera probablement la fin de mon séjour dans ma ville natale. Depuis plus de deux ans maintenant, j'ai le privilège de diriger la 22e Escadre/BFC North Bay et le Secteur de la défense aérienne du Canada (SDAC). Durant cette période, notre formidable équipe a accompli des choses incroyables. J'ai vu les équipes opérationnelles en action soutenir la mission du NORAD en fournissant un commandement et un contrôle tactiques de classe mondiale (C2 TAC) lors de missions d'entraînement de routine, d'innombrables simulations de quartiers généraux supérieurs et, plus important encore, des opérations de souveraineté du Nord. Le SDAC a également dirigé sans faille la planification et l'exécution du C2 TAC pour une visite du président des États-Unis au Canada (Op CYMBAL). Nous avons accueilli un nombre important de visiteurs distingués à l'Escadre, notamment le premier ministre Trudeau, le ministre de la Défense nationale, les commandants de l'ARC et du 1re Division aérienne du Canada (1 DAC), le commandant l'Aviation royale australienne et d'innombrables autres hauts dirigeants. Nous

avons fait des progrès significatifs dans notre utilisation de la technologie avec l'introduction de MESH pour l'ensemble de nos dossiers et la transition du SEPFC au EPC. De plus, l'Op MIDNIGHT a permis la poursuite de l'Op PERSEUS, la modernisation de la salle des opérations du SDAC, ouvrant la voie à la version de capacité minimale viable de commandement et de contrôle basés sur le cloud. Nous avons célébré le 100e anniversaire de l'ARC avec style avec un superbe gala du centenaire et d'autres événements tout au long de 2024. La 22e Escadre a continué d'être un leader dans de nombreux autres domaines tels que la promotion de la santé avec notre cours Respect dans les FAC exemplaire, notre Expo de santé mentale unique en son genre et notre Défi mode de vie sain. Nos groupes consultatifs de la Défense accomplissent constamment des choses extraordinaires pour faire de la 22e Escadre un lieu de travail, d'apprentissage et de développement plus inclusif. Il convient de noter l'établissement de relations avec notre voisin autochtone le plus proche, la Première Nation de Nipissing, une relation qui n'existait pas auparavant. Je m'en voudrais de ne pas mentionner également nos formidables engagements et interactions communautaires. Nous sommes très chanceux d'entretenir des relations aussi solides avec la ville de North Bay et les communautés environnantes, ainsi qu'avec les nombreux dirigeants communautaires. Nos formidables partenaires ont permis des événements comme les jeux d'appréciation militaire des Lakers de l'Université de Nipissing et du Bataillon de North Bay et, bien sûr, les très populaires Journées des forces armées. Mais ce qui rend la 22e Escadre et cette communauté si spéciales, ce sont ses gens. Les membres de la 22e Escadre sont extraordinaires, professionnels et haut en demande ici au pays et partout dans le monde. Nos Colonels honoraires d'hier et d'aujourd'hui fournissent un soutien inégalé à toutes nos initiatives et événements, et nos équipes des PSP et du CRFM soutiennent nos membres et leurs familles dans les meilleurs et les pires moments. Je remercie chacun d'entre vous pour votre travail bien fait. Vous avez rendu mon mandat ici en tant que Cmdt Ere beaucoup plus facile, et je sais que vous fournirez au Colonel Joseph Oldford le même niveau de soutien dans les années à venir. Continuez votre bon travail ! Custodes Pacis.

RCAF Trivia Fun for the Whole Section

Jeu-questionnaire sur l'ARC pour toute la section

Answers from last month.

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

Answer: 1951

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

Answer: 16 Wing Borden

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

issue. Answers will be provided the following issue.

The third question is ... There were a number of flying squadrons at North Bay from 1951 to 1992. What was the LAST squadron to be stood down in 1992?

The fourth question is ... What year did the Underground complex open?

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

Play together as a section and have fun!

Réponses du mois dernier.

La première question est la suivante : en

quelle année la station North Bay de l'ARC a-t-elle ouvert ses portes?

Réponse : 1951

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

Réponse : 16e Escadre Borden

À l'occasion du centenaire de l'ARC célébré tout au long de l'année 2024, Bethany Aitchison, conservatrice du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes, a sélectionné quelques questions sur l'ARC qui seront publiées dans The Shield/Le Bouclier jusqu'au numéro de décembre 2024, en commençant par

le numéro de mai. Les réponses seront fournies dans le numéro suivant.

La troisième question est la suivante : un certain nombre d'escadrons aériens se trouvaient à North Bay de 1951 à 1992. Quel a été le DERNIER escadron à être retiré du service en 1992?

La quatrième question est la suivante : en quelle année le complexe Underground a-t-il ouvert ses portes?

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

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



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: 2Lt/slt E. Petrescue and Sgt R. Braid Managing Editor, Graphics/Production / Rédacteur en chef, graphisme/production: Mr. M. Giddens

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

Bear-wise Tips

Spring has finally arrived at 22 Wing. We live in close proximity with one of nature's smartest and largest carnivorous animals, the North American Black Bear. For the safety of our families, neighbours and pets we need to respect this shared habitat and become "Bear Wise".

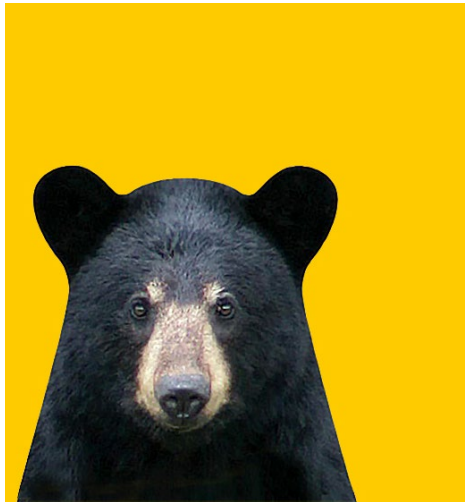
Minimize your chances of attracting black bears by:

- Putting garbage out only on the morning of collection.
- Storing garbage in waste containers with tight-fitting lids.
- Putting away bird feeders and offer natural alternatives like flowers, nesting boxes and fresh water.
- Cleaning outdoor grills after each use, including the grease trap underneath.

Most black bear encounters in human-populated areas involve so-called "trouble bears" usually young males who have just left their mothers and do not yet have a territory of their own.

What to do if you see or encounter a bear on your property:

- Never approach the bear to get a better look
- Do not attempt to feed a bear
- Anticipate and avoid encounters
- Know what to do if you encounter a bear



- Learn about bears and their behaviour
- When outdoors, supervise children and never leave pets unattended

If you have done everything you can to remove attractants, and the bear persists, call 1-866-514-2327. This line operates 24 hours a day, seven days a week, from April 1 to November 30. If a bear is damaging your property, breaking into your home or threatening your personal safety or that of others, call 9-1-1 or your local police.

For more information about being bear-wise visit <https://www.ontario.ca/page/prevent-bear-encounters-bear-wise>

Conseils pour faire attention aux ours

Le printemps est enfin arrivé à la 22e Escadre. Nous vivons à proximité de l'un des animaux carnivores les plus intelligents et les plus grands de la nature, l'ours noir. Pour la sécurité de nos familles, de nos voisins et de nos animaux de compagnie, nous devons respecter l'habitat que nous partageons et « faire attention aux ours ».

Réduisez les risques d'attirer les ours noirs en adoptant les comportements ci-dessous.

- Sortez les poubelles seulement le matin de la collecte.
- Mettez les ordures dans des poubelles munies de couvercles étanches.
- Rangez les mangeoires pour oiseaux et offrir à ces derniers d'autres attraits naturels comme des fleurs, des nichoirs et de l'eau fraîche.
- Nettoyez les grilles de cuisson qui se trouvent à l'extérieur après chaque usage, ainsi que le bac de graisse situé sous le barbecue.

La plupart des ours noirs que l'on rencontre dans les zones habitées appartiennent au groupe qu'on appelle les « ours nuisibles »; il s'agit généralement de jeunes mâles qui viennent tout juste de quitter leur mère et qui n'ont pas encore établi leur territoire.

Que faire si vous voyez ou rencontrez un ours sur votre propriété?

- Ne vous approchez jamais d'un ours pour mieux le voir.
- Ne tentez pas de nourrir un ours.
- Prévoyez les rencontres et évitez-les.
- Sachez ce que vous devez faire si vous rencontrez un ours.
- Apprenez à connaître les ours et leur comportement.
- Lorsque vous êtes à l'extérieur, supervisez les enfants et ne laissez jamais les animaux de compagnie sans surveillance.

Si vous avez fait tout ce que vous pouviez pour enlever ce qui peut attirer l'ours et qu'il revient encore, composez le 1-866-514-2327. Cette ligne est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, du 1er avril au 30 novembre. Si un ours endommage votre propriété, s'il pénètre dans votre résidence ou menace votre sécurité personnelle ou celle des autres, composez le 911 ou appelez la police de votre localité.

Pour plus d'informations sur la manière de faire attention aux ours, visitez <https://www.ontario.ca/fr/page/prevenez-les-rencontres-avec-des-ours-attention-ours>



On The Scope – Warrant Officer Tony Bernier, Operations Support Squadron

This is Warrant Officer (WO) Tony Bernier, the Domestic Exercise Developer for 22 Wing North Bay. He works behind the scenes to ensure that the wing is prepared to respond to emergencies, leveraging his decades of emergency response planning experience to deliver arguably the most comprehensive training offered to a wing. He has a particular interest in responses to Chemical, Biological, Radiological and Nuclear (CBRN) attacks, and has been an instructor on the subject since 2001. This passion has found its way into the base's Emergency Response Plan, and can be seen as he evaluates fire drills, simulated medical emergencies, active shooter drills and other domestic exercises to test the wing's response. Recently, WO

Bernier returned from the North Atlantic Treaty Organization (NATO) Exercise BRAVE BEDUIN 24 in Skive, Denmark, where he practiced coordinating CBRN response efforts alongside teams from 15 other nations. This exercise provided the Royal Canadian Air Force (RCAF) a roadmap towards higher future readiness, and furnished WO Bernier with additional resources to further improve 22 Wing's responses and coordinating efforts. Soon, however, 22 Wing will lose WO Bernier as he hangs up his uniform for the last time after 42 years of service. It will be impossible to fill the gap left behind by this member's absence, but the wing is undoubtedly in a better place due to his outstanding dedication and effort.

Sur le coup – Adjudant Tony Bernier, escadron de soutien opérationnel

Voici l'Adjudant (Adj) Tony Bernier, concepteur d'exercices nationaux pour la 22e Escadre North Bay. Il travaille en coulisse pour s'assurer que l'escadre est prête à intervenir en cas d'urgence, mettant à profit ses dizaines d'années d'expérience en matière de planification des interventions d'urgence pour dispenser l'instruction sans doute la plus complète offerte à une escadre. Il s'intéresse particulièrement aux interventions en cas d'attaques chimiques, biologiques, radiologiques et nucléaires (CBRN) et est instructeur dans ce domaine depuis 2001. Cette passion a trouvé sa place dans le plan d'intervention d'urgence de la base, et on peut le voir lorsqu'il évalue les exercices d'incendie, les simulations d'urgences médicales, les exercices sur les tireurs actifs et d'autres exercices nationaux visant à mettre à l'essai la réaction de

l'escadre. Récemment, l'Adj Bernier est revenu de l'exercice BRAVE BEDUIN 24 de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) à Skive (Danemark) où il s'est exercé à coordonner les efforts d'intervention CBRN aux côtés d'équipes de 15 autres pays. Cet exercice a fourni à l'Aviation royale canadienne (ARC) une feuille de route pour un état de préparation accru à l'avenir, et a fourni à l'Adj Bernier des ressources supplémentaires pour améliorer les interventions et les efforts de coordination de la 22e Escadre. Bientôt, cependant, la 22e escadre perdra l'Adj Bernier puisqu'il raccrochera son uniforme pour la dernière fois après 42 ans de service. Il sera impossible de combler le vide laissé par l'absence de ce membre, mais l'escadre est sans aucun doute dans une meilleure situation grâce à son dévouement et à ses efforts exceptionnels.

Vic Fedeli
MPP/Député
Nipissing



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

fedeli.com





Air Battle Manager students and instructors / Étudiants et instructeurs Air Battle Manager

Air Battle Manager students and instructors from 22Wing's 51 AC&W (OT) Sqn travelled to the 607th Air Control Squadron at Luke Air Force Base to accomplish the live control phase of their training while interacting with United States Air Force partners. Photo by: Captain McKeever, United States Air Force.

Les étudiants et instructeurs de Gestionnaires du combat aérien du 51eEsc (OI) C&AA de la 22eEscadre se sont rendus au 607eEscadron de contrôle aérien à Luke Air Force Base pour accomplir la phase de contrôle de vol réel tout en interagissant avec des partenaires de United States Air Force.

Proudly Serving the Canadian Forces Community.

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

705.476.1827
north-bay@mollymaid.ca



From the Trees to the Seas

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

We are facing climate change. Its visible in the greater extremes of weather and weather events that are occurring in frequency and intensity. Population growth and expansion, and the agriculture space needed to feed them, is increasing the demand for freshwater and draining groundwater resources around the world. Understanding our environmental impacts, investing in scientific research, and planning for the future are more important than ever.

To revitalize public awareness of environmental issues and actions, Canadian Environment Week is observed on June 3-9, 2024. During this week, events are hosted across our country to build understanding, inspire engagement, and to highlight the need for protection of our vast and varied landscapes. This week also encompasses World Environment Day on June 5 and World Oceans Day on June 8.

This year, World Environment Day is hosted by Saudi Arabia with the focus on the global issues of land restoration, desertification, and drought resilience. For more information visit <https://www.worldenvironmentday.global/>

To celebrate World Oceans Day and engage the global community in the effort



to protect our oceans, the United Nations is hosting a virtual event entitled Awaken New Depths, which will be broadcast on June 7th, 2024. For more information visit <https://unworldoceansday.org/>

Des arbres à la mer

Article et photo par : l'adjudante Nina Brandt, officière de la conformité environnementale de l'Escadre

Nous sommes confrontés au changement climatique. Il se manifeste par des conditions météorologiques extrêmes et des phénomènes climatiques de plus en plus fréquents et intenses. La croissance et l'expansion de la population, ainsi que l'espace agricole nécessaire pour assurer son alimentation, entraînent l'augmentation de la demande en eau douce et l'épuisement des ressources en eaux souterraines dans le monde entier. Il est plus important que jamais de comprendre notre effet sur l'environnement, d'investir dans la recherche scientifique et de planifier l'avenir.

Afin de sensibiliser le public aux questions et mesures environnementales, la Semaine canadienne de l'environnement est célébrée du 3 au 9 juin 2024. Au cours de cette semaine, des événements sont

organisés dans tout le pays pour favoriser la compréhension, inspirer la mobilisation et souligner la nécessité de protéger nos paysages vastes et variés. Cette semaine comprend également la Journée mondiale de l'environnement, le 5 juin, et la Journée mondiale des océans, le 8 juin.

Cette année, l'Arabie saoudite organise la Journée mondiale de l'environnement et met l'accent sur les problèmes mondiaux de restauration des terres, de désertification et de résistance à la sécheresse. Pour de plus amples renseignements, visitez la page <https://www.worldenvironmentday.global/fr>

Pour célébrer la Journée mondiale des océans et inciter la communauté internationale à protéger nos océans, les Nations Unies organisent un événement virtuel intitulé « Awaken New Depths », qui sera diffusé le 7 juin 2024. Pour de plus amples renseignements, visitez la page <https://unworldoceansday.org/>

Distracted Driving



Provided by: 22 Military Police Flight

With NHL playoffs in full force, there may be that temptation to grab hold of your cellular phone and check the scores while rushing home to catch the action after a long day at work.

The Highway Traffic Act is legislation in Ontario that covers the use of Operating a hand-held device while driving and states that it is in violation to:

- use a phone or other hand-held wireless communication device to text or dial (you can only touch a device to call 911 in an emergency);
- use a hand-held electronic entertainment device, such as a tablet or portable gaming console;
- view display screens unrelated to driving,

such as watching a video; and

- program a GPS device (except by voice commands)

In fact, even holding your device while sitting at a stop sign or red light is in contravention.

Military Police would like to remind you that should you get caught operating a hand-held device you could be subject to some pretty stiff penalties under the Highway Traffic Act ranging from fines up to \$3000, court dates, licence suspension up to 30 days as well as loss of demerit points. The best way to avoid any negative outcome is to not use your hand-held device at all while in your vehicle driving.

Should you have any questions regarding the use of hand-held device(s) while operating a motor vehicle feel free to contact 22 MP Flight at local 2188.

Distraction au volant

Fourni par : 22^e Escadrille de police militaire

Alors que les séries éliminatoires de la LNH battent leur plein, vous pourriez être tenté de saisir votre téléphone cellulaire et de vérifier les résultats tout en vous précipitant chez vous pour suivre l'action après une longue journée de travail.

Le Code de la route est une loi en Ontario qui couvre l'utilisation d'un appareil portatif au volant et stipule qu'il est interdit :

- d'utiliser un téléphone ou un autre appareil de communication portatif sans fil pour envoyer des messages textes ou téléphoner. Vous pouvez toucher un appareil uniquement pour appeler le 911 en cas d'urgence;
- d'utiliser un appareil électronique de divertissement portatif comme une tablette ou une console de jeu;
- de consulter un écran non lié à la conduite, comme regarder une vidéo;

- de programmer un GPS autrement que par commandes vocales.

En fait, le simple fait de tenir son appareil lorsqu'on est assis à un panneau d'arrêt ou à un feu rouge constitue une infraction.

La police militaire tient à vous rappeler que si vous êtes pris en train d'utiliser un appareil portatif, vous vous exposez à des sanctions assez sévères en vertu du Code de la route : amendes pouvant aller jusqu'à 3000 \$, comparutions devant le tribunal, suspension du permis de conduire pouvant aller jusqu'à 30 jours et perte de points d'inaptitude. La meilleure façon d'éviter toute conséquence négative est de ne pas utiliser votre appareil portatif lorsque vous êtes au volant.

Si vous avez des questions concernant l'utilisation d'appareils portatifs lors de la conduite d'un véhicule motorisé, n'hésitez pas à communiquer avec la 22^e Escadrille de police militaire au poste 2188.

LOCATION DE PSP

Les membres actifs des FAC/USAF ainsi que les membres du MDN peuvent louer l'équipement suivant au centre de conditionnement physique et de bien-être Cplc J.J.P Legault

- Canoës
- Kayaks
- Kayaks 2 personnes
- Planches à pagaie
- Vélos (casque inclus)
- Vélos "gros" (Fat Bikes)
- **Tous les équipements de sports nautiques comprennent les pagaies, les gilets de sauvetage et les kits de sauvetage.

Les locations se font selon le principe du premier arrivé, premier servi et peuvent être prêtées pour une durée maximale de 7 jours.

CAMP D'ÉTÉ POUR ENFANTS

8 juillet - 12 juillet 15 juillet - 19 juillet 22 juillet - 26 juillet	29 juillet - 2 août 12 août - 16 août 19 août - 23 août 26 août - 30 août
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Militaires/anciens combattants : 200 \$/semaine
Personnel de la défense/associés : 235 \$/semaine
Non-membres : 270 \$/semaine

www.cfmws.ca/north-bay 705-494-2011 ext. 2610

PSP RENTALS

Active CAF/USAF members as well as DND members can rent the following equipment from the MCpl J.J.P Legault Fitness & Wellness centre:

- Canoes
- Kayaks
- 2-person kayaks
- Stand Up Paddle boards
- Bicycles (Helmet included)
- "Fat" Bikes

**All Water sports equipment will include paddles, Life jackets and bail kits

Rentals will be on a first-come-first serve basis and can be loaned for a maximum of 7 days

KIDS SUMMER CAMP

July 8 - July 12 July 15 - July 19 July 22 - July 26	July 29 - August 2 August 12 - August 16 August 19 - August 23 August 26 - August 30
------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Military/Veterans: \$200/week
Defence Staff/Associates: \$235/week
Non-Members: \$270/week

www.cfmws.ca/north-bay 705-494-2011 ext. 2610

Padre's Corner La chronique de l'aumônier



Captain P.J. Vere, 22 Wing Chaplain

Farewell to a Family Support

Every aviator, soldier, and sailor has people who support their military service.

Within our family, the matriarch of family support was Gramma Fran. Gramma passed away last week at 101.

As the daughter of Polish tailors and immigrants, she too became a tailor before meeting and marrying my grandfather.

Gramma came of age during the Second World War. She watched her brothers and brothers-in-law go off and fight for Canada.

Though not permitted to enlist as a young married woman with children, she spent the war tailoring trousers, shirts, and jackets for Canadian military. She was determined to support Canada's war effort. Thus she came to love the cut of a good military uniform.

Gramma constantly asked serving family members to email her photos in their various uniforms.

A well-worn uniform led to her highest compliment: "You look sharp."

Whereas even Wing Chiefs, Coxswains, and Regimental Sergeants Major learned from her tongue-lashing in response to sloppy dress.

Just prior to my first Remembrance Day as a chaplain, in her late 80's and suffering a cold, Gramma insisted upon working past her bedtime 'touching up' my DEUs.

"You need to look sharp," she said. Her sharp glare discouraged any argument.

Likewise, during my last visit to her hospital bed, as she struggled with oxygen and knowingly prepared for death, excitement returned to her voice when a great-grandchild, recently enlisted in the Royal Canadian Navy, called to say goodbye from their first naval exercise aboard ship.

"Any pictures?" Gramma said between breaths. Moments later her iPad dinged.

Having deemed her Sailor Third Class looked sharp in NCDs, Gramma said her final goodbye to her great-grandchildren.

Her youngest serving descendant looked sharp in uniform. She had done her matriarchal duty as family support.

Au revoir à un être cher d'une famille militaire

Chaque aviateur, soldat et marin est entouré de personnes qui l'appuient dans son service militaire.

Dans notre famille, la matriarche du soutien familial était Mamie Fran. Elle s'est éteinte la semaine dernière, à l'âge de 101 ans.

Fille de couturiers et immigrants polonais, Mamie Fran est devenue elle aussi une couturière avant de rencontrer et de marier mon grand-père.

Mamie a atteint l'âge adulte lors de la Deuxième Guerre mondiale. Elle a regardé ses frères et beaux-frères partir et combattre pour le Canada.

Jeune femme mariée et mère de famille, elle n'a pas pu s'enrôler, mais elle a passé la durée de la guerre à ajuster des pantalons, des chandails et des vestes pour l'armée canadienne. Elle était déterminée à soutenir l'effort de guerre du Canada. Ainsi, elle en est venue à aimer la coupe d'un bon uniforme militaire.

Mamie demandait toujours aux militaires de sa famille de lui envoyer par courriel des photos dans leurs divers uniformes.

Un uniforme bien porté méritait le plus grand compliment qu'elle pouvait donner : « Tu as fière allure ».

Une tenue négligée, même par des adjudants-chefs, des capitaines d'armes et des sergents-majors régimentaires, valait les sévères réprimandes de Mamie Fran.

Juste avant mon premier jour du Souvenir en tant qu'aumônier, Mamie, qui approchait les 90 ans et qui avait un rhume, avait insisté pour repousser l'heure de se coucher afin de retoucher mes uniformes distinctifs d'élément.

« Tu dois bien paraître », disait-elle. Son regard sérieux dissuadait toute objection.

Lors de ma dernière visite à l'hôpital, bien que Mamie ait de la difficulté à respirer et qu'elle sache qu'elle allait mourir, j'ai perçu de l'excitation dans sa voix lorsqu'un de ses arrière-petits-enfants récemment enrôlé dans la Marine royale canadienne l'a appelée pour un dernier au revoir, à bord d'un navire militaire pour son premier exercice naval.

« As-tu pris des photos? » a demandé Mamie, entre deux respirations. Quelques minutes plus tard, son iPad a sonné.

Après avoir jugé que son matelot de 3e classe avait fière allure dans sa tenue de combat de la Marine, elle a fait ses adieux à ses arrière-petits-enfants.

Son plus jeune descendant militaire avait fière allure dans son uniforme. Elle avait fait son devoir matriarcal de soutien familial.

Wood Hobby Club Club de Menuiserie

The Wood Hobby Club is looking to replace the following position this year.

Position: Executive currently occupied by Cpl MacLellan > Replacement date by June 2024

Complete handover for both positions will be provided and for oncoming president the interested member can reach out to myself at any point to discuss.

Thank you, Capt Emmerson, mark.emmerson@forces.gc.ca; Cel: 343-552-2894

Le club de loisirs de menuiserie cherche à remplacer le poste suivant cette année.

Poste : Exécutif actuellement occupé par le cpl MacLellan > Date de remplacement d'ici juin 2024

Une transition complète pour les deux postes sera assurée, et pour le prochain président, le membre intéressé peut me contacter à tout moment pour discuter.

Merci, Capt Emmerson, mark.emmerson@forces.gc.ca; Cel: 343-552-2894



STRENGTHENING THE FORCES ENERGISER LES FORCES

STRENGTHENING THE FORCES CELEBRATES TURNING 30 WITH A NEW LOOK!

The Strengthening the Forces (STF) program is celebrating its 30th birthday and to mark this milestone, we are introducing a new look and feel – the STF Brand Refresh.

Strengthening the Forces (STF), the CAF's health promotion program is designed to enable CAF members to increase control over and to improve their overall health and well-being.

Good health is essential to the well-being of CAF members and to the operational effectiveness of the CAF. DND is committed to the provision of comprehensive health promotion programming for the CAF.

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

ÉNERGISER LES FORCES SOULIGNE SES 30 ANS AVEC UN NOUVEAU LOOK !

Le programme Énergiser les Forces (ELF) célèbre son 30e anniversaire et souligne ce jalon important en faisant peau neuve avec l'Actualisation de la marque ELF.

Énergiser les forces (ELF) est le programme de promotion de la santé conçu pour aider les membres des FAC à prendre en mains leurs santé et leurs mieux-être.

Une excellente santé permet de donner un meilleur rendement pendant les opérations et de profiter d'une meilleure qualité de vie. Les FAC se sont engagées à offrir à leurs militaires des programmes complets de promotion de la santé.

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

Canadian Forces Swimming Nationals Championnats nationaux de natation des Forces canadiennes

Corporal Melvyn Wong recently participated in the Canadian Forces Swimming Nationals held at the Pan Am Pool in Markham, ON from March 22 to 24, 2024. Cpl Wong was able to obtain a gold in the 4x100m Men's Relay and 2 silvers in the 400m Individual Medley and 200m Butterfly

events. Congrats!

Le caporal Melvyn Wong a récemment participé aux Championnats nationaux de natation des Forces canadiennes qui se sont déroulés à la piscine Pan Am de Markham, en Ontario, du 22 au 24 mars 2024. Félicitations !



Royal Canadian Legion Branch 23 Yard Sale Vente-débarras de la filiale n° 23 de la Légion royale canadienne

YARD SALE VIDE-GRENIER

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

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

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

What's New with Det 2 / Quoi de neuf dans Det 2



Chief Master Sergeant Denny Richardson (right) presents the Chief's coin to Staff Sergeant Leira Rodriguez-Carrasquillo.

Le sergent-chef Denny Richardson (à droite) présente la pièce du chef à la sergente d'état-major Leira Rodriguez-Carrasquillo.

Meet Staff Sergeant Rodriguez-Carrasquillo

Photo credit: Master Sergeant Troy Hall

Hello! I am Staff Sergeant (SSgt) Leira Rodriguez-Carrasquillo. I was born and partly raised in Puerto Rico. When I was around 12 years old, I moved to Texas. Although I didn't know any English at the time, I was determined to serve my country and follow in my step-family's footsteps. In 2018, right after graduating high school, I joined the United States Air Force (USAF) as a Battle Management Operator (BMO). In May 2023, I was stationed at 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay. Currently, I serve as the Canadian Air Defence Sector (CADS) Unit Datalink Manager.

My duties at 22 Wing include fostering, maintaining, and facilitating the relationship with my Canadian counterparts, as well as ensuring the sovereignty of North America.

Rencontrez la sergente d'état-major Rodriguez-Carrasquillo

Photo : Sergent-chef Troy Hall

Bonjour! Je suis la sergente d'état-major (SSgt) Leira Rodriguez-Carrasquillo. Je suis née à Porto Rico et j'y ai passé ma petite enfance. À l'âge d'environ 12 ans, j'ai déménagé au Texas. À ce moment-là, je ne parlais pas anglais, mais j'étais déterminée à servir mon pays et à suivre la trace de ma belle-famille. En 2018, à la fin de mes études secondaires, je me suis enrôlée dans l'United States Air Force (USAF) [Forces aériennes des États-Unis], au poste d'opératrice en gestion du combat. En mai 2023, j'étais affectée à la 22e Escadre, à la Base des Forces armées North Bay. En ce moment, j'occupe le poste de gestionnaire de la liaison de données de l'unité du Secteur de la défense aérienne du Canada (SDAC).

Mes fonctions, dans la 22e Escadre, comprennent la promotion, le maintien et la facilitation de la relation avec mes homologues canadiens, et je dois aussi assurer la souveraineté de l'Amérique du Nord. En tant qu'experte en la matière au sein du SDAC, je conseille la section des opérations de liaison de données sur le plan technique et théorique. J'occupe également les postes de gestionnaire du programme de conditionnement physique d'unité du 2e détachement de l'USAF et de représentante de la garde des drapeaux.

As a subject matter expert within CADS, I provide technical and theoretical guidance within the Datalink Operations (DLO) section. Additionally, I fulfill the roles of USAF Detachment 2 Unit Fitness Program Manager and Color Guard Representative.

Recently, my expertise as a DLO has afforded me opportunities such as attending the Multi-Tactical Data Link Planner Course in the United States. This challenging course is designed to teach participants how to build and plan networks. Attending this course enabled me to bring valuable lessons back to CADS, allowing me to enhance not only my own skills but also those of my colleagues by sharing this knowledge.

My time at CADS has been dynamic and filled with opportunities!

Récemment, mon expertise en opérations de liaison de données m'a permis notamment de participer au cours de planificateur de liaison de données multitaques aux États-Unis. Ce cours comporte de nombreux défis et les participants apprennent à construire et planifier des réseaux. Il m'a permis de ramener de précieux enseignements au SDAC; par la suite, mes propres compétences s'en sont trouvées améliorées, tout comme celles de mes collègues.

La période que j'ai passée au SDAC a été dynamique et riche en possibilités!



Sidecar

Article by: Staff Sergeant Samuel Stojsavljevic

For those at 22 Wing/Canadian Forces Base (CFB) North Bay, you may have noticed the United States Air Force (USAF) members wearing their Duty Identifier patches, some examples being ADMIN for Administration, COMM for Communications, and in my case, CYBER which is self-explanatory (pictured).

The two main patches that are usually worn on the operations floor in the Sergeant David L. Pitcher Building are BMO for the Battle Management Operators, and the SIDECAR patch. All but one of these has an upfront to the point answer on what a person's duty is in support of the mission. SIDECAR actually has a different meaning entirely. This is the Canadian Air Defence Sector radio/tactical call sign. The purpose of the tactical call sign

is for communication between aircraft and ground stations where each gets its unique and specific call sign to identify them.

Now the true meaning behind SIDECAR isn't the most known nor is it written anywhere with an explanation. You could ask an operator but they might not be able to give you the straightforward answer. Is it because the Canadians operate on the backbone of the USAF BMOs? Is it because of the shared mission objective of the location in relation to the rest of NORAD? We can let our imaginations run wild because, regardless, the call sign is unique to 22 Wing/CFB North Bay. In case you are wondering what the call signs are for our sister sectors in the Western Air Defense Sector (WADS) and Eastern Air Defense Sector (EADS); WADS is Big Foot, and EADS is Huntress.

Sidecar

Article rédigé par : Sergent d'état-major Samuel Stojsavljevic

Aux membres de la 22e Escadre de la Base des Forces canadiennes (BFC) North Bay : vous avez peut-être remarqué que vos collègues de l'USAF portaient leur écusson d'identification de service, par exemple ADMIN pour l'Administration, COMM pour les Communications et, dans mon cas, CYBER (photo), ce qui se comprend bien.

Les deux principaux écussons habituellement portés sur l'étage des opérations, dans l'immeuble Sergeant David L. Pitcher, sont BMO (pour les opérateurs en gestion du combat) et SIDECAR. Chacun d'entre eux, sauf un, décrit facilement le rôle que joue une personne dans une mission. SIDECAR signifie quelque chose de très différent. Il s'agit de l'indicatif d'appel radio/tactique du Secteur de la défense aérienne du Canada. L'indicatif d'appel tactique assure la communication entre les aéronefs et les

stations au sol; car chacune possède son indicatif d'appel d'identification unique.

Disons maintenant que la vraie signification de SIDECAR n'est pas très bien connue, ni n'est expliquée nulle part par écrit. Vous pourriez la demander à un opérateur, mais il est possible qu'il ne puisse vous donner une réponse claire. Est-ce parce que le travail des Canadiens est basé sur celui des forces aériennes des États-Unis? Est-ce parce que notre base partage le même objectif de mission, par rapport au reste du NORAD? Nous pouvons laisser libre cours à notre imagination parce que, de toute façon, cet indicatif d'appel est celui de la 22e Escadre de la BFC North Bay et de personne d'autre. Aimerez-vous connaître l'indicatif d'appel de nos secteurs frères, comme le Western Air Defense Sector (WADS) et le Eastern Air Defense Sector (EADS)? Ce sont respectivement Big Foot et Huntress.

Staying On Target

Article by: Staff Sergeant Samuel Stojsavljevic

1st Air Force Detachment 2 had a successful and informative visit from our very own Chief Master Sergeant (CMSgt) Denny L. Richardson with planning led by Staff Sergeant (SSgt) Justin Johnson. CMSgt Richardson is the Command Chief Master Sergeant, Continental U.S. North American Aerospace Defense Command Region (CONR), and Command Chief Master Sergeant, 1st Air Force (Air Forces Northern & Air Forces Space), based out of Tyndall Air Force Base, Florida. He advises the CONR-1 AF commander on matters of the enlisted force and their families. In addition, CMSgt Richardson is the head of the enlisted force for the continental United States geographical component of North American Aerospace Defense Command.

CMSgt Richardson placed an emphasis on the team to stay focused and persevere despite the distractions and challenges we face when we set out to complete the mission. The focus is on the idea that if we let competition, crisis, or even comfort knock us off track, we will struggle to succeed. The key is staying determined and committed to our long-term vision and applying this to our personal goals or a shared objective as a team.

In addition to his words of wisdom, CMSgt Richardson presented four members of the unit with his personalized Chief's coin that were representative of the Chiefs principles. Congratulations Lieutenant Colonel (United States Air Force) Matthew Borger, Master Sergeant Roanne Suyosa, SSgt Justin Johnson, and SSgt Leira Rodriguez-Carrasquillo.

Demeurer sur l'objectif!

Article rédigé par : Sergent d'état-major Samuel Stojsavljevic

Le 2e détachement de la 1st Air Force était l'hôte d'une visite de notre sergent-chef (CMSgt) Denny L. Richardson; l'événement, planifié par le sergent d'état-major (SSgt) Justin Johnson, fut réussi et intéressant. Le CMSgt Richardson est le sergent-chef de commandement de la région continentale des États-Unis du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (CONR); il est aussi le sergent-chef de commandement de la 1st Air Force (Air Forces Northern et Air Forces Space) et vient de la base aérienne de Tyndall, en Floride. Il conseille le commandant du CONR-1AF sur les questions se rapportant aux militaires enrôlés et à leur famille. Le CMSgt Richardson est également le chef de la force enrôlée pour la région continentale des États-Unis du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord.

Dans son allocution, il a insisté sur le fait que l'équipe doit demeurer concentrée et qu'il lui faut persévérer malgré les distractions et les défis que nous devons relever pour mener notre mission à bonne fin. Selon lui, si nous laissons nos rivaux, une crise, même une certaine paresse, nous entraîner hors de notre voie, nous aurons du mal à réussir. La clé consiste à rester déterminés et fidèles à notre vision à long terme, puis à appliquer ce dévouement à nos objectifs personnels ou à un objectif d'équipe commun.

Après nous avoir communiqué ces paroles sages, le CMSgt Richardson a remis à quatre membres de l'unité une pièce personnalisée, représentative des principes du chef. Félicitations au lieutenant-colonel Matthew Borger (United States Air Force), à la sergente-chef Roanne Suyosa, au SSgt Justin Johnson et à la SSgt Leira Rodriguez-Carrasquillo!



22 Wing Annual Clean Up / Nettoyage annuel de la 22^e Escadre

Article by: Captain Leah Pierce,
Public Affairs

Photo credit: Master Corporal Jim
Saunders, Imagery Technician

Additional photo submitted by Operations
Support Squadron

On Friday, May 10, 2024, once again, the entire 22 Wing Defence Team was out in full force enjoying the warm spring weather while picking up garbage beautifying the base after a long winter. Partnering with Clean Green Beautiful (CBG) North Bay for the fifth year along with Harriett Madigan, founder and chair and former Honorary Colonel of 21 Aerospace Control & Warning Squadron, members of 22 Wing armed with CBG bags picked up plastic pieces, Styrofoam pieces, food wrappers, bottle caps, paper beverage cans, single use plastic, straws, plastic bottles, coffee cups and lids and cigarette butts while wearing personal protective equipment.

An annual event, the 22 Wing Clean Up exists to foster environmental stewardship,

highlighting the fact that we all have a role to play keeping our base beautiful.

Rédaction : Capitaine Leah Pierce,
Affaires publiques

Photo : Caporal-chef Jim Saunders,
technicien en imagerie

Photo supplémentaire soumise par
l'Escadron de soutien aux opérations

Le vendredi 10 mai 2024, de nombreux membres de l'Équipe de la Défense de la 22^e Escadre ont profité de la chaleur d'une journée de printemps pour ramasser les ordures et embellir la base après un long hiver. En partenariat avec Clean Green Beautiful (CBG) North Bay pour la cinquième année et en compagnie d'Harriett Madigan, fondatrice et présidente et anciennement colonelle honoraire du 21^e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale), les membres de la 22^e Escadre, armés de sacs CBG et portant un équipement de protection individuelle, ont ramassé des morceaux de plastique et de polystyrène, des

emballages alimentaires, des bouchons de bouteille, des canettes de boisson en papier, des pailles en plastique à usage unique, des bouteilles en plastique, des tasses à café et des couvercles et des mégots de cigarette.

Cette activité annuelle de nettoyage de la 22^e Escadre a pour objectif de favoriser une meilleure gestion environnementale et souligne le rôle que chaque personne doit jouer pour entretenir la beauté de notre base.



22 Wing Hosts Cadets from Northern Ontario

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders,
Imagery Technician

On Saturday, May 11, 2024, 22 Wing North Bay hosted the first 22 Wing Cadet Day. Over 100 Sea, Army, and Air Cadets from ten different cadet units across Northern Ontario were inspired to learn more about the Royal Canadian Air Force, especially during its centenary year.

"I have been able to experience so many amazing things through the cadet program such as the 22 Wing Cadet Day, which has opened my eyes to the past and present of air defence. Throughout my cadet career I have realized a passion for flying, and to become a pilot," stated Air Cadet Warrant Officer Second Class Eva Standing from 844 Norseman Royal Canadian Air Cadet Squadron. "As the Royal Canadian Air Force celebrates its 100th anniversary, it is an honour to visit and learn from members of the air force; making me feel part of the community."

Cadets from ten different cadet units from Sudbury, Parry Sound, Huntsville, Capreol, New Liskeard, Englehart and North Bay learned about the history of air defence by visiting the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence; learned about the current technologies used to conduct air defence by visiting the Canadian Air Defence Sector; learned about the importance of physical fitness and what members of the Canadian Armed Forces do to prepare before deployment in support of exercises and operations.

"Members of 22 Wing North Bay always look forward to visits by the cadets. In fact, quite a few of our members are former cadets, including myself. Since this year is the Royal Canadian Air Force Centennial, we thought it fitting to hold



On Saturday, May 11, 2024, approximately 100 cadets from across Northern Ontario visited 22 Wing North Bay to take part in the first 22 Wing Cadet Day, to learn more about the Royal Canadian Air Force (RCAF) and to mark the RCAF Centennial.

Le samedi 11 mai 2024, environ 100 cadets du Nord de l'Ontario ont visité la 22^e Escadre North Bay pour participer à la première Journée des cadets de la 22^e Escadre, pour en apprendre davantage sur l'Aviation royale canadienne (ARC) et pour souligner le centenaire de l'ARC.

our inaugural 22 Wing Cadet Day to highlight how important it is that we share our stories and inspire future generations," explained Colonel Richard Jollette, 22 Wing and Canadian Air Defence Sector Commander.

On April 1, 2024, the RCAF officially celebrated its first one hundred years. In recognition of this historic milestone, 22 Wing North Bay developed a list of events for 2024 including the inaugural 22 Wing Cadet Day.

Chief Warrant Officer Didier Pignatel, 22 Wing Chief and the 22 Wing RCAF Centennial Champion stated, "Opening up 22 Wing to cadets from 10 units throughout Northern Ontario is a terrific way to celebrate the RCAF Centennial. It is our way of hosting a group of young people with a passion to learn about their air force."

The Cadet Program develops confident, self-sufficient leaders who form lasting friendships and are engaged in their communities, while promoting physical fitness, healthy living, and fostering an interest in the activities of the Canadian Armed Forces.

La 22^e Escadre accueille des cadets du Nord de l'Ontario

Photo : Le caporal-chef James Saunders, technicien d'imagerie

Le samedi 11 mai 2024, la 22^e Escadre North Bay a organisé la première Journée des cadets de la 22^e Escadre. Environ 100 cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air provenant de dix unités de cadets différentes dans le Nord de l'Ontario ont été inspirés à en apprendre davantage sur l'Aviation royale canadienne, en particulier pendant son centenaire.

« J'ai été en mesure de vivre tellement de choses incroyables dans le cadre du programme des cadets, comme la Journée des cadets de la 22^e Escadre, qui m'a permis de découvrir l'histoire passée et présente de la défense aérienne. Tout au long de ma carrière de cadet, j'ai développé une passion pour l'aviation et pour devenir un pilote. Comme l'Aviation royale canadienne célèbre son 100^e anniversaire, c'est un honneur de visiter les membres de la Force aérienne et d'apprendre d'eux, ce qui me donne l'impression de faire partie de la communauté, » déclarée Adjudante de 2^e classe Eva Standing, une cadette de l'Air de l'Escadron de cadets de l'Aviation royale du Canada 844 Norseman

Les cadets de dix différentes unités de cadets de Sudbury,

Parry Sound, Huntsville, Capreol, New Liskeard, Englehart et North Bay ont découvert l'histoire de la défense aérienne en visitant le Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes; ils ont été informés des technologies actuelles utilisées pour la défense aérienne en visitant le Secteur de la défense aérienne du Canada; ils ont appris l'importance de la condition physique et ce que les membres des Forces armées canadiennes font pour se préparer avant un déploiement à l'appui des exercices et des opérations.

« Des membres de la 22^e Escadre North Bay attendent toujours avec impatience les visites des cadets. En fait, bon nombre de nos membres sont d'anciens cadets, dont moi-même. Comme cette année marque le centenaire de l'Aviation royale canadienne, nous avons pensé qu'il serait approprié de tenir notre première Journée des cadets de la 22^e Escadre pour souligner l'importance de raconter nos histoires et d'inspirer les générations futures, » déclarée Colonel Richard Jollette, commandant de la 22^e Escadre et du Secteur de la défense aérienne du Canada

Le 1^{er} avril 2024, l'ARC a officiellement célébré son premier centenaire. En reconnaissance de cette étape historique,

la 22^e Escadre North Bay a dressé une liste d'événements pour 2024, y compris la toute première Journée des cadets de la 22^e Escadre.

Adjudant-chef Didier Pignatel, adjudant-chef de la 22^e Escadre et champion du centenaire de la 22^e Escadre de l'ARC, « L'ouverture de la 22^e Escadre aux cadets de 10 unités dans le Nord de l'Ontario est une excellente façon de célébrer le centenaire de l'ARC. C'est notre façon d'accueillir un groupe de jeunes passionnés d'en apprendre davantage sur leur force aérienne. »

Le Programme des cadets développe des leaders confiants et autonomes qui forment des amitiés durables et s'engagent dans leur communauté, tout en faisant la promotion de la condition physique et d'un mode de vie sain et en suscitant un intérêt pour les activités des Forces armées canadiennes.





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

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.northbaymfrc@gmail.com

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

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

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

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

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

Soutien Parental

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

Notre programme inclut :

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

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



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

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

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

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

Nous offrons :

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

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

Travailleur social de liaison avec les familles

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

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

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

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

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

Employment Services

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

Our services include:

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

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

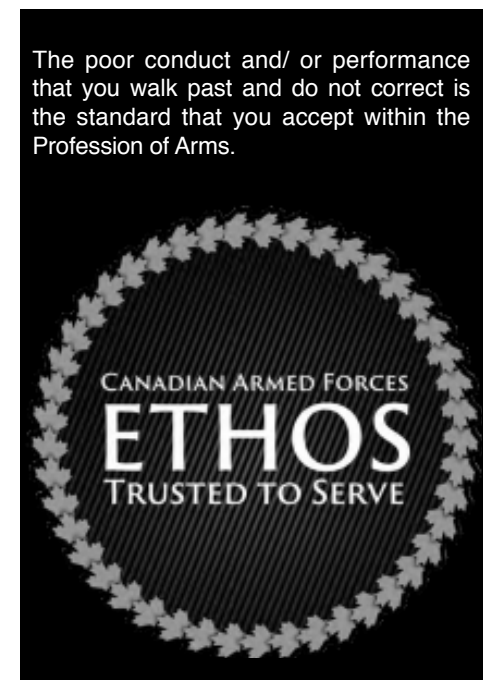
Service à l'emploi

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

Nous offrons les services suivants:

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

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



NORTH BAY MFRC TEEN CENTRE

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

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

MFRC CRFM

CFRM NORTH BAY CENTRE DES ADOS

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

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

MFRC CRFM

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME ! (Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURREZ PROFITER :

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

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

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

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



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



Interested in becoming a Board Member?

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

The Board is comprised of volunteers who

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

The Board meets monthly via Zoom.

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

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

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

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

Nos rencontres auront lieu via Zoom.

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



Prévention, soutien et intervention

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

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

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

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

Deployment Support

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

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

Prevention, Support and Intervention

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

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

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

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

Parent Support

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

Our services include:

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

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

Déploiement

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

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

Services d'aide en éducation

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

Nous offrons les services suivants:

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP

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

Give your child a head start by...

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

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

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

LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

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

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

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

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

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

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
northbaymfr.ca | cfmws.ca

HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE ONLINE COUPLE'S COUNSELLING

THE MOST SUCCESSFUL APPROACH TO BUILDING LOVING RELATIONSHIPS!

FOR ONLINE ACCESS, CONTACT:

NORTH BAY MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
39 STERLING AVE.
705-494-2011 X 2053
northbaymfr.ca | cfmws.ca

MFRC Contact Us - PLEASE NOTE!

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

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

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

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

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

Client Care Coordinator, Personal

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

Family Liaison/Social Worker

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

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

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

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

SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **July 2024** issue of The Shield are due by: **Monday, June 17th**

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de **juliet 2024** de le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 17 juin**



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

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

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

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

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

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

et jeunesse: Pour plus d'info, contactez la réception du CRFM - poste 2053

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

Navigatrice pour les familles des vétérans et services de langue seconde, Carrie Gray - poste 2578, vfcnorthbay2@gmail.com

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

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

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

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

Service de garde d'urgence

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

Voici quelques exemples de situations :

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

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

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

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

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

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

Racisme systémique au sein des FAC
Avis concernant le règlement proposé

Recours collectif pour racisme systémique dans les FAC

La Cour fédérale accepte l'avis proposé du recours collectif pour racisme systémique dans les FAC

Le 2 avril 2024 la Cour fédérale a approuvé l'avis de règlement proposé concernant le recours collectif des membres actuels et anciens des Forces armées canadiennes (FAC) qui ont été victimes de discrimination ou de harcèlement fondés sur la race dans le cadre de leur service militaire.

Le règlement proposé prévoit des indemnités individuelles, la possibilité de participer à un processus de démarches réparatrices, ainsi que d'autres mesures systémiques visant à améliorer la culture organisationnelle et les systèmes dans le but de combattre et d'éliminer la discrimination et le harcèlement fondés sur la race au sein des FAC.

Une audience visant à déterminer si le règlement proposé est juste, raisonnable et dans l'intérêt des membres du groupe sera tenue le 16 juillet 2024 à Halifax, en Nouvelle-Écosse.

Pour en savoir plus sur l'entente de règlement proposée, visitez le site Web du recours collectif à l'adresse Recours collectif sur le racisme dans les Forces armées canadiennes (forcesaction.com) ou composez le 902-420-3322.

CAF Systemic Racism
Notice of Proposed Settlement

CAF Systemic Racism Class Action

Federal Court Agrees to Proposed Notice of the CAF Systemic Racism class action lawsuit
On April 2, 2024, the Federal Court approved the notice of a proposed settlement of a class action for current and former members of the Canadian Armed Forces (CAF) who experienced racial discrimination and/or racial harassment in connection with their military service.

The proposed settlement provides individual payments, the option to participate in a restorative engagement process, and other systemic relief measures to improve the organizational culture and systems within the CAF with the objective of addressing and eliminating racial discrimination and racial harassment in the CAF.

A hearing to determine if the proposed settlement is fair, reasonable, and in the best interest of the Class Members is scheduled for 16 July 2024 in Halifax, Nova Scotia.

To learn more about the proposed settlement agreement, visit the class action website at Canadian Armed Forces Racism Class Action (forcesaction.com) or call (902-420-3322).

**International Day Against Homophobia, Transphobia, and Biphobia
Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie**

On Friday, May 17, 2024, 22 Wing held a flag raising to mark the International Day Against Homophobia, Transphobia, and Biphobia. On this day, and every day, we are committed to ending intolerance and encouraging everyone to be their authentic true selves.

Le vendredi 17 mai 2024, la 22e Escadre a levé un drapeau pour souligner la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie. En ce jour, et chaque jour, nous nous engageons à mettre fin à l'intolérance et à encourager chacun à être eux-mêmes.

Public Affairs: Creators of Goodwill

Article by: Captain Mark Emmerson,
Wing Public Affairs Officer

“Why does everyone hate Public Affairs? It’s a question that’s crossed many minds, even if only fleetingly. I’m not suggesting that everyone harbors a personal vendetta against Public Affairs Officers, but there’s an undeniable undercurrent of discontent within our ranks. I’ve even found myself on the receiving end of threats for simply having a camera in the vicinity of a certain Major. It’s no secret that many of our fellow service members view our trade with a certain level of disdain.

And honestly, I can see where they’re coming from, and I can empathize with their frustration. We often find ourselves seen as bureaucratic red tape or an unwelcome distraction from the “real” work of military operations. Trust me when I say, the bureaucratic red tape is worse on the inside. Rarely does our involvement yield tangible benefits for the individual sailor, soldier or aviator who ends up shouldering additional burdens because of us. At best, we might immortalize your achievements in a newspaper article, providing a moment of pride for your loved ones. We’re akin to the higher headquarters that everyone loves to hate – offering little in return for the extra work and aggravation we cause.

To add insult to injury, we’re often perceived as ineffective, unable to sway journalists or shape media narratives in our favor. It’s a sentiment that echoes through the comment sections of Reddit every time a negative news story hits the headlines.

So, why do we subject ourselves to all this? What’s our endgame? It boils down to one

thing: Freedom of Action.

I like to think of myself as a translator and a storyteller, tasked with bridging the gap between the military and civilian worlds so that Canadians can understand our actions and motivations. We cannot craft these stories alone. We rely on you, the remarkable people in uniform, to provide us with the substance for the narratives we weave.

Ultimately, we strive to earn the trust of Canadians, to earn the benefit of the doubt, and to garner their support in fulfilling our mandate. Every story we put out, adds a few drops of goodwill into the bucket that, when we need, we can call on. This is a critical reserve to build, because when trust between us and the Canadian public erodes, it creates vulnerabilities that adversaries can exploit, with real consequences on the seas, on the battlefield, or in the air. That’s the stakes we’re playing for.



Affaires publiques : Créateurs de bonne volonté

Article rédigé par : Capitaine Mark
Emmerson, officier des affaires publiques
de l'Escadre

« Pourquoi tout le monde déteste-t-il les affaires publiques? C’est une question qui a traversé bien des esprits, ne serait-ce que de façon superficielle. Je ne dis pas que tout le monde se livre à une vendetta personnelle contre les officiers des affaires publiques, mais il y a un courant de mécontentement indéniable dans nos rangs. Il m’est même arrivé de recevoir des menaces simplement parce que j’avais placé une caméra à proximité d’un certain major. Ce n’est un secret pour personne que bon nombre de nos collègues militaires éprouvent un certain mépris pour notre métier.

Honnêtement, je peux comprendre leur point de vue et leur frustration. Nous sommes souvent perçus comme des bureaucrates ou comme une distraction importune du travail « réel » des opérations militaires. Croyez-moi, les formalités administratives sont pires à l’interne. Il est rare que notre participation donne des avantages concrets au marin, au soldat ou à l’aviateur qui finit par assumer des fardeaux supplémentaires à cause de nous. Au mieux, nous pourrions immortaliser vos réalisations dans un article de journal, pour procurer un moment de fierté à vos proches. Nous sommes un peu comme le quartier général supérieur que tout le monde se plaît à détester, offrant peu en échange du travail supplémentaire et des contrariétés

que nous provoquons.

Pour comble d’ironie, nous sommes souvent perçus comme inefficaces, incapables d’influencer les journalistes ou de façonner les récits des médias en notre faveur. C’est un sentiment repris dans les sections de commentaires de Reddit chaque fois qu’une nouvelle négative fait la une des journaux.

Alors, pourquoi se soumettre à tout cela? Quel est notre objectif final? Cela se résume à une chose : la liberté d’action.

J’aime me considérer comme un traducteur et un conteur, chargé de combler le fossé entre le monde militaire et le monde civil afin que les Canadiens puissent comprendre nos actions et nos motivations. Nous ne pouvons pas créer ces histoires seuls. Nous comptons sur vous, remarquables personnes en uniforme, pour nous fournir la substance des récits que nous tissons.

En fin de compte, nous nous efforçons de gagner la confiance des Canadiens, de nous attirer le bénéfice du doute, et d’obtenir leur appui dans l’accomplissement de notre mandat. Chaque récit que nous publions fait fructifier notre capital de bonne volonté, que nous pouvons invoquer au besoin. Il s’agit d’une réserve essentielle à constituer, car une fois que la confiance entre nous et le public canadien est minée, nos adversaires peuvent exploiter les vulnérabilités ainsi créées, ce qui entraîne des conséquences réelles sur les mers, sur le champ de bataille ou dans les airs. Voilà le véritable enjeu.



3rd Canadian Infantry Division / 3e Division d’infanterie canadienne

80th Anniversary of D-Day

Information curtesy of <https://www.junobeach.org/canada-in-wwii/articles/d-day/>

Photo by: Lockyear W T (Lt),
War Office official photographer

On June 6th, 1944, the 3rd Canadian Infantry Division and the 2nd Armoured Brigade were tasked with establishing a bridgehead on the beach codenamed “Juno”. This was an eight-kilometre-long stretch of beach bordering Saint-Aubin, Bernières, Courseulles-sur-Mer and Graye-sur-Mer. Assault troops were then to move towards the Carpiquet airfield, 18 kilometres inland. The 3rd Infantry Division, under Major-General R.F.L. Keller, was

under command of the Second British Army. It was flanked on the left by the 3rd British Infantry Division that was to land on Sword beach (Lion-sur-Mer, Langrune-sur-Mer). To the right, the 50th British Division had as its target “Gold Beach” (La Rivière, Le Hamel, and Arromanches).

Operation Overlord was only one step of a global strategic plan for the complete defeat of Nazi Germany.

In a single day, 574 men of the 3rd Canadian Division were wounded and 340 were killed. Such was the price of victory.

Lest We Forget

80e anniversaire du Jour J

L’information est tirée de l’adresse suivante : <https://www.junobeach.org/fr/canada-in-wwii/articles/le-jour-j/>

Photo par: Lockyear W T (Lt),
Photographe officiel du War Office

Le 6 juin 1944, la 3e Division de l’infanterie canadienne et la 2e Brigade blindée sont chargées d’établir une tête de pont sur la plage portant le nom de code « Juno ». Il s’agit d’une plage de huit kilomètres en bordure des villes de Saint-Aubin, de Bernières, de Courseulles-sur-Mer et de Graye-sur-Mer. Les troupes d’assaut doivent ensuite se diriger vers l’aérodrome de Carpiquet, situé à 18 kilomètres à l’intérieur des terres. La 3e Division de l’infanterie, sous les ordres

du major-général R.F.L. Keller, est sous le commandement de la 2e armée (Royaume-Uni). Elle est flanquée sur sa gauche par la 3e division de l’infanterie britannique. Cette dernière doit débarquer sur la plage Sword (Lion-sur-Mer, Langrune-sur-Mer). À droite, la 50e division britannique a pour objectif « Gold Beach » (La Rivière, Le Hamel et Arromanches).

L’opération OVERLORD n’est qu’une étape d’un plan stratégique global visant à vaincre complètement l’Allemagne nazie.

En une seule journée, 574 hommes de la 3e Division canadienne sont blessés et 340 sont tués. Tel est le prix de la victoire.

Nous nous souviendrons d’eux

Ayr Mess Calendar of Events for June 2024

Date	Event	Location	Timings	Theme	Restaurant	Prizes
07-Jun	TGIF	Ayr Mess, ROCC Lounge	1700-1630	Mexican	Fat Bastard	Nil
08-Jun	No Buy-in Free Texas Hold EM'	Ayr Mess, ROCC Lounge	1700-1800 Registration 1800 Start	Tournament	Nil	1 st – 30\$ CANEX Gift Card 2 nd – 20\$ CANEX Gift Card
14-Jun	TGIF	Ayr Mess, ROCC Lounge	1700-1630	Chicken	Popeyes	Nil
15-Jun	No Buy-in Free Ping Pong	Ayr Mess, ROCC Lounge	1700-1800 Registration 1800 Start	Tournament	Nil	1 st – 30\$ CANEX Gift Card 2 nd – 20\$ CANEX Gift Card
21-Jun	TGIF	Ayr Mess, ROCC Lounge	1700-1630	Burgers	Burger world	Nil
22-Jun	Band Night	Ayr Mess, ROCC Lounge	1900-2300	House Band	Nil	Nil
28-Jun	Free Lunch Time TGIF	Ayr Mess, ROCC Lounge	1130 Start time	Free BBQ Lunch	Burgers & Hot Dogs	Nil

Did you know ...

Through Operation Leave the Streets Behind, The Royal Canadian Legion is helping to identify and assist homeless Veterans and those at-risk of being homeless? Currently, eight Veterans are experiencing homelessness in Nipissing District. For more information and to find out how you can help, please visit:

www.legion.ca/support-for-veterans/homeless-veterans

Saviez-vous que...

Dans le cadre de l’opération Leave the Streets Behind, la Légion royale canadienne aide à identifier les vétérans sans abri et ceux qui risquent de le devenir et leur vient en aide. À l’heure actuelle, huit vétérans sont en situation d’itinérance dans le district de Nipissing. Pour en savoir davantage et découvrir comment vous pouvez apporter votre aide, veuillez visiter l’adresse suivante :

www.legion.ca/fr/soutien-aux-veterans/veterans-sans-abri



Celebrating the RCAF Centennial with Flight of Fancy Tulips

Article and photos by: Captain Leah Pierce, Centennial Liaison Officer

Wings. Ad Astra. Rescue. Flyers. These are the names of the Flight of Fancy Tulips described as fringed, feathered, and flying by the Canadian Tulip Festival. In the fall of 2023 volunteers from 22 Wing and the 22 Wing RCAF 2024 Stakeholders Committee planted over 2 000 tulip bulbs at 22 Wing. By the third week in May most of the tulips had bloomed, rejoicing in spring and heralding the significance of 2024, the first one hundred years of the Royal Canadian Air Force.

In addition to the tulips planted at 22 Wing, through the generosity of the Honorary

Colonels, 422 Royal Canadian Air Forces Association, and donors from the community over 5 000 tulips were planted by the City of North Bay's Parks and Recreation Department and the Heritage Gardeners throughout North Bay including by the CF-100 in Lee Park, the Fighter Group monument at the North Bay Waterfront, and at the North Bay Cenotaph and War Memorial on First Avenue West.

A huge thank you to Ken Bovair, Real Property Operations, and members of Construction Engineering who worked tirelessly to create new flower beds at the Wing Welcome Wall and the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence to house the Flight of Fancy tulips.

Célébrer le centenaire de l'ARC au moyen de tulipes Flight of Fancy

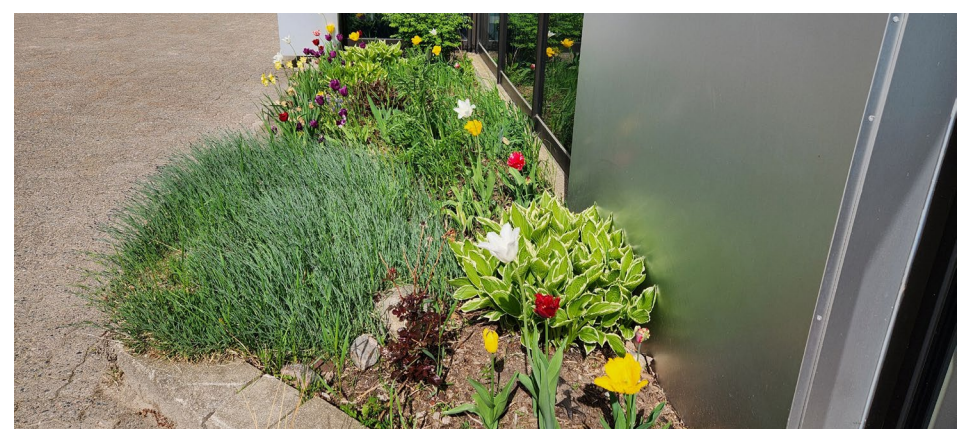
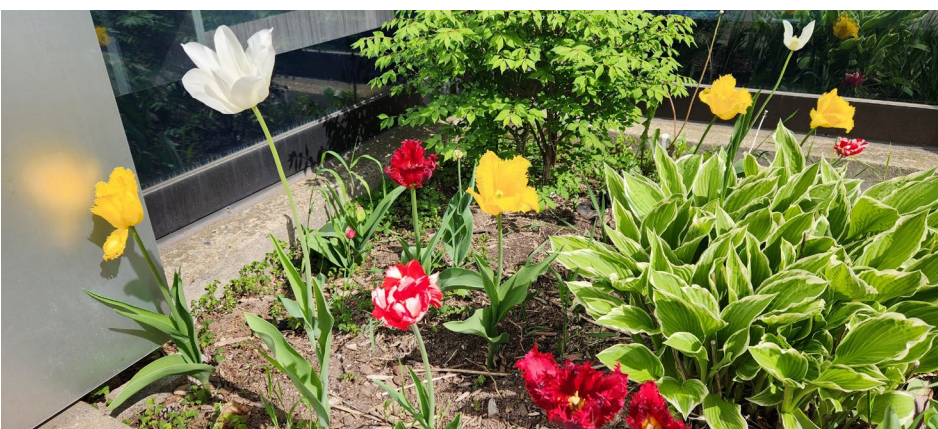
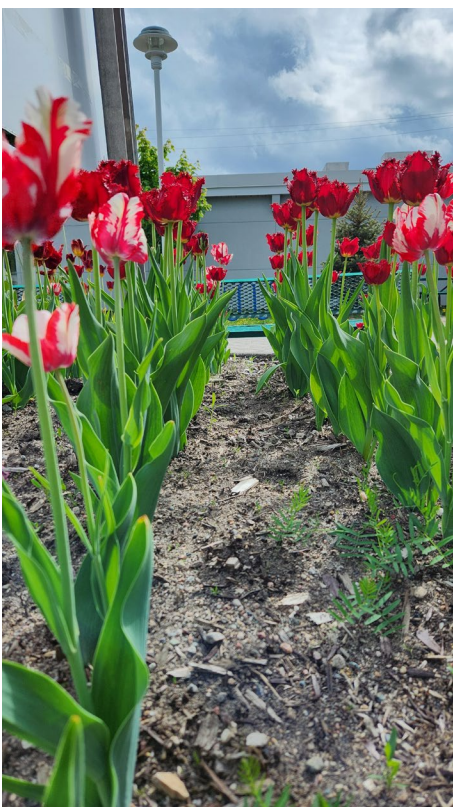
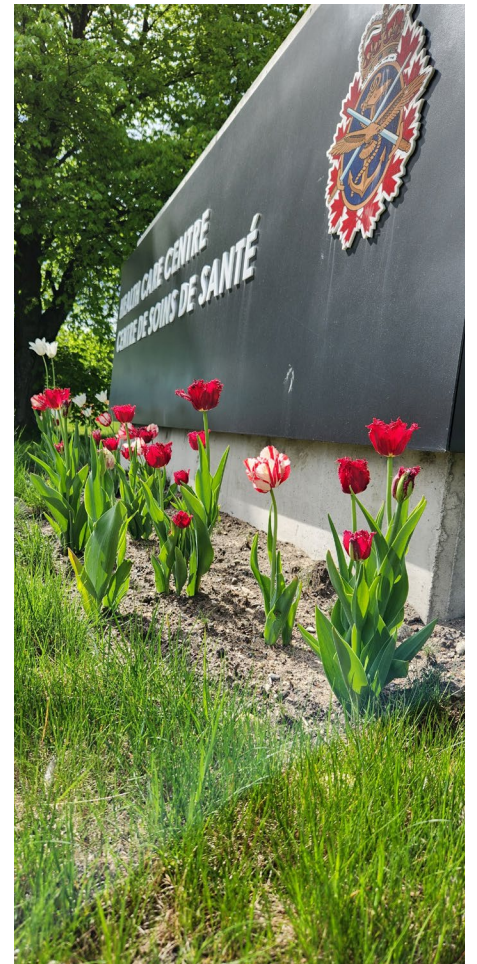
Article et photo par : Capitaine Leah Pierce, officière de liaison du centenaire

Wings. Ad Astra. Rescue. Flyers. Ce sont les noms des tulipes Flight of Fancy qui, selon le Festival canadien des tulipes, sont frangées, dentelées et à pointes. À l'automne 2023, des bénévoles de la 22^e Escadre et du Comité des intervenants de l'ARC 2024 de la 22^e Escadre ont planté plus de 2 000 bulbes de tulipes à la 22^e Escadre. La plupart des tulipes ont fleuri au cours de la troisième semaine de mai, célébrant le printemps et annonçant l'importance de 2024, le premier centenaire de l'Aviation royale canadienne.

En plus des tulipes plantées à la 22^e Escadre, grâce à la générosité des colonels honoraires, du 422^e Escadron de l'Association de l'Aviation

royale canadienne et des donateurs de la communauté, plus de 5 000 tulipes ont été plantées par le service des parcs et des loisirs de la ville de North Bay et les Heritage Gardeners dans tout North Bay, y compris près du CF-100 dans le parc Lee, du monument du Fighter Group au North Bay Waterfront ainsi que du cénotaphe et du monument commémoratif de guerre de North Bay sur la Première avenue Ouest.

Un grand merci à Ken Bovair, des Opérations immobilières, et aux membres du Génie construction qui ont travaillé d'arrache-pied pour créer de nouvelles plates-bandes près du panneau de bienvenue de l'Escadre et au Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes d'accueillir les tulipes Flight of Fancy.



Two Dynamic Women from 22 Wing Speak to Learning to Live Fit Group

On April 29, 2024, Major (Maj) Angela Hudson (left), 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron Commanding Officer, and Warrant Officer (WO) Keri O'Brien, Senior Human Resource Manager, gave an enthusiastic talk to members of Learning to Live Fit at the Village located at Canadore College.

"WO O'Brien and I spoke about our experiences in the Canadian Armed Forces (CAF), specifically our experiences being women in a very masculine dominated environment. They had many questions ranging from education, recruitment, CFB North Bay

expansion, mental health. It was a great conversation with about 30 women, and they expressed their gratitude for the information and engagement," stated Maj Hudson.

In addition to being a female in the Royal Canadian Air Force (RCAF), WO O'Brien's two daughters are also serving in the RCAF. During the community engagement opportunity, she spoke about her personal experiences, answered questions, and conveyed the progress made in the CAF so far regarding women's rights.

Deux femmes dynamiques de la 22^e Escadre s'adressent au groupe Learning to Live Fit

Le 29 avril 2024, la majeure (Maj) Angela Hudson (à gauche), commandante du 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale), et l'adjudante (Adj) Keri O'Brien, gestionnaire principale des ressources humaines, ont donné une conférence enthousiaste aux membres de Learning to Live Fit au Village, situé au Collège Canadore.

« L'Adj O'Brien et moi-même avons parlé de nos expériences dans les Forces armées canadiennes (FAC), en particulier de nos expériences en tant que femmes dans un environnement dominé par les hommes. De nombreuses questions ont été posées sur

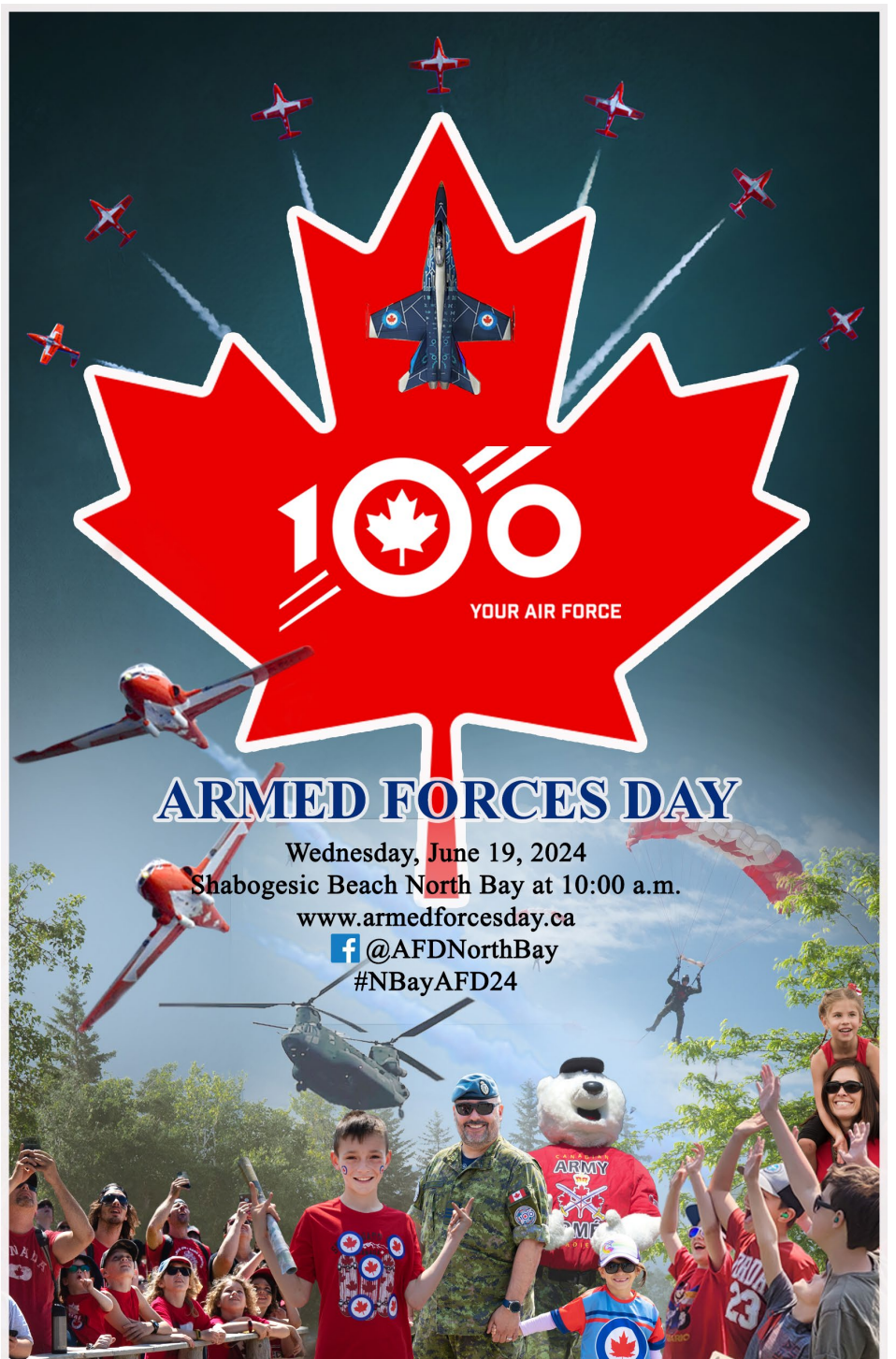
les études, le recrutement, l'expansion de la BFC North Bay et la santé mentale. C'était une belle conversation avec une trentaine de femmes, qui ont exprimé leur gratitude pour l'information et l'engagement », a déclaré la Maj Hudson.

De plus, les deux filles de l'Adj O'Brien, elle-même femme dans l'Aviation royale canadienne (ARC), servent dans l'ARC. Au cours de cette occasion d'engagement communautaire, elle a parlé de ses expériences personnelles, répondu aux questions et fait part des progrès des FAC réalisés jusqu'à présent en ce qui concerne les droits des femmes.



**Mess Ayr Calendrier
des événements
pour juin 2024**

Date	Événement	Lieu	Heure	Thème	Restaurant	Prix
7 juin	Dieu merci, c'est vendredi	Mess Ayr, salle CCOR	17 h – 16 h 30	Mexicain	Fat Bastard	Sans objet
8 juin	Aucuns frais d'inscription tournoi « Texas Hold EM' »	Mess Ayr, salle CCOR	17 h – 18 h Inscription 18 h Début	Tournoi	Sans objet	1 ^{er} – Carte-cadeau CANEX de 30 \$ 2 ^e – Carte-cadeau CANEX de 20 \$
14 juin	Dieu merci, c'est vendredi	Mess Ayr, salle CCOR	17 h – 16 h 30	Poulet	Popeyes	Sans objet
15 juin	Aucuns frais d'inscription tournoi de tennis sur table	Mess Ayr, salle CCOR	17 h – 18 h Inscription 18 h Début	Tournoi	Sans objet	1 ^{er} – Carte-cadeau CANEX de 30 \$ 2 ^e – Carte-cadeau CANEX de 20 \$
21 juin	Dieu merci, c'est vendredi	Mess Ayr, salle CCOR	17 h – 16 h 30	Hamburgers	Burger World	Sans objet
22 juin	Soirée musicale	Mess Ayr, salle CCOR	19 h – 23 h	Groupe en résidence	Sans objet	Sans objet
28 juin	Déjeuner gratuit – Dieu merci, c'est vendredi	Mess Ayr, salle CCOR	11 h 30 – début	Déjeuner BBQ gratuit	Hamburgers et petits pains à la saucisse	Sans objet





100
YOUR AIR FORCE

Voyageur Aviation commémore fièrement le centenaire de l'ARC

Voyageur Aviation proudly commemorates the RCAF Centennial

Proposer des solutions innovantes.



Delivering innovative solutions.

voyav.com



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



SAMANTHA HAMILTON
Sales Representative



NLR

Northern Life Realty
BROKERAGE
Royal LePage Northern Life Realty, Brokerage
Independently owned and operated

Proud to assist in helping Canada's Military Members.

249-358-1381

samanthahamilton@royallepage.ca

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



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

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



Veterans Affairs
Canada

Anciens Combattants
Canada

Canada

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

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



 **mindkit**

How to Keep Heat Stress at Bay

Reprinted, with permission, from Safety Meeting Talks Zone Magazine, T2309

Working in high temperatures can be more than uncomfortable. A lot more.

When combined with high humidity, physical exertion, loss of body fluids or fatigue, your cooling system can be put under severe stress.

That stress can be so severe, in fact, that you could die.

Hot environments can present serious, but generally avoidable, hazards to safety and health.

If your body is no longer able to cope, you dehydrate and face the possibility of:

- heat rash
- heat cramps
- heat exhaustion
- heat stroke

Aside from these dangers, working in a hot environment lowers mental alertness and physical performance. Increased body temperature and physical discomfort promote irritability, anger, and other emotional states which sometimes cause workers to overlook safety procedures or

to divert attention from hazardous tasks.

Let's look at the two most serious illnesses resulting from heat stress.

HEAT EXHAUSTION

This is caused by the loss of large amounts of fluid by sweating, sometimes with excessive loss of salt. A worker suffering from heat exhaustion still sweats but experiences extreme weakness or fatigue, giddiness, nausea, or headache. In more serious cases, the victim may vomit or lose consciousness. The skin is clammy and moist, the complexion

is pale or flushed, and the body temperature is normal or only slightly elevated.

In most cases, treatment involves having the victim rest in a cool place and drink plenty of liquids. Victims with mild cases of heat exhaustion usually recover spontaneously with this treatment. Those with severe cases may require extended care for several days. There are no known permanent effects.

HEAT STROKE

The most serious of health problems associated with working in hot environments,

heat stroke occurs when the body's temperature regulatory system fails and sweating becomes inadequate. The body's only effective means of removing excess heat is compromised with little warning to the victim that a crisis stage has been reached.

A heat stroke victim's skin is hot, usually dry, red or spotted. Body temperature is usually 105 degrees F (40C) or higher, and the victim is mentally confused, delirious, perhaps in convulsions, or unconscious. Unless the victim receives quick and appropriate treatment, death can occur.

Any person with signs or symptoms of heat stroke requires immediate hospitalization.

However, first aid should be administered immediately. This includes removing the victim to a cool area, thoroughly soaking the clothing with water, and vigorously fanning the body to increase cooling.

Further treatment at a medical facility should be directed to the continuation of the cooling process and the monitoring of complications which often accompany the heat stroke.

Early recognition and treatment of heat stroke are the only means of preventing

permanent brain damage or death.

Here are some general recommendations for workers to avoid heat stress:

- Wear light-colored, loose-fitting, breathable clothing such as cotton.
- Avoid non-breathing synthetic clothing.
- Gradually build up to heavy work.
- Schedule heavy work during the coolest parts of day.
- Take more breaks in extreme heat and humidity.
- Take breaks in the shade or a cool area when possible.
- Drink water frequently. Drink enough water that you never become thirsty.
- Avoid drinks with caffeine, alcohol, and large amounts of sugar.
- Be aware that protective clothing or personal protective equipment may increase the risk of heat stress.
- Monitor your physical condition and that of your coworkers.

Comment éviter le stress dû à la chaleur

Travailler par température élevée peut être très inconfortable. Lorsque la chaleur est jumelée à un haut degré d'humidité, l'effort physique, la perte de liquide corporel ou à la fatigue, votre système de refroidissement est mis à dure épreuve. Le stress peut être si sévère que vous pouvez mourir. Les endroits chauds représentent de sérieux dangers pour la santé et la sécurité qui peuvent généralement être évités.

Lorsque votre corps n'est plus capable de tolérer la chaleur, vous devenez déshydraté et pouvez souffrir des symptômes suivants:

- Eruptions cutanées dues à la chaleur
- Crampes de chaleur
- Épuisement par la chaleur
- Coup de chaleur

À part ces dangers, travailler dans un environnement chaud diminue votre vivacité d'esprit et votre performance physique. De plus, l'augmentation de la température corporelle et l'inconfort physique favorisent l'irritabilité, la colère et d'autres émotions qui font que vous pouvez ignorer les consignes de sécurité ou détourner votre attention de tâches dangereuses.

Jetons maintenant un coup d'œil sur les maladies dues à la chaleur :

L'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR Cette maladie est causée par la perte importante de liquides corporels par la transpiration et peut être accompagnée d'une perte excessive de sel. Un travailleur qui souffre d'épuisement par la chaleur transpire mais a des sensations de faiblesse ou de fatigue extrême, des étourdissements, de la nausée ou des maux de tête. Dans les cas plus sérieux, la victime peut vomir ou perdre connaissance. La peau de la victime sera humide et froide (moite), son teint sera pâle ou rougeâtre et sa température corporelle

sera normale ou légèrement élevée.

Dans la plupart des cas, il faut que la victime se repose dans un endroit frais et consomme une grande quantité de liquide. Les cas légers retournent à la normale spontanément avec ce traitement. Cependant- les cas sévères peuvent nécessiter une visite de plusieurs jours à l'hôpital. Il n'y a pas de symptômes permanents connus.

LES COUPS DE CHALEUR

Le plus sérieux problème de santé associé avec le travail dans un environnement chaud se produit lorsque le système de régulation de la température du corps cesse de fonctionner et que la transpiration devient inadéquate. Le seul moyen que le corps possède pour se débarrasser de l'excès de chaleur cesse donc de fonctionner sans donner de signes avant-coureurs que la victime a atteint une étape critique de la maladie.

La peau d'une victime de coup de chaleur est chaude et généralement sèche, rouge ou tachetée. Sa température corporelle atteint généralement 105F (40C) ou plus et la victime souffrira de confusion mentale, de délire, aura des convulsions ou deviendra inconsciente. La victime peut mourir à moins de rapidement recevoir* le traitement approprié.

Toute personne qui présente les signes ou symptômes d'un coup de chaleur devrait immédiatement recevoir les premiers soins nécessaires et être transportée à l'hôpital dans les plus brefs délais.

Les victimes souffrant d'un coup de chaleur devraient être placées dans un endroit frais. Il faut aussi tremper ses vêtements d'eau et éventer son corps vigoureusement pour

en favoriser le refroidissement. Une fois rendue dans un établissement médical, il est important de poursuivre le refroidissement du corps et de surveiller l'apparition de symptômes de complications.

La détection précoce et le traitement des coups de chaleur sont les seuls moyens de prévenir les dommages cérébraux et la mort.

Voici quelques recommandations générales permettant aux travailleurs d'éviter le stress dû à la chaleur :

- Portez des vêtements amples de couleur pâle et perméables à l'air tels que le coton.
- Évitez de porter des vêtements fabriqués de tissus synthétiques qui ne sont pas perméables à l'air.
- Faites des efforts graduels.

- Planifiez les travaux les plus durs pendant les périodes fraîches de la journée.

- Faites plus de pauses lors de chaleur et d'humidité extrême.

- Faites vos pauses dans un endroit ombragé et frais lorsque cela est possible.

- Buvez de l'eau fréquemment. Buvez suffisamment d'eau pour que vous n'ayez jamais soif

- Évitez les boissons qui contiennent de la caféine, de l'alcool et de grandes quantités de sucre.

- Les vêtements protecteurs et l'équipement de protection individuel peuvent augmenter le risque de stress dû à la chaleur.

- Surveillez votre état physique et celui de vos collègues.



NEAR NORTH
CRIME STOPPERS

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.



Official bank of the
Canadian Defence
Community



**We've got mortgage solutions
for military life.**

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

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

* Terms and Conditions Apply.

On Friday, April 12, 2024, Colonel Richard Jolette, 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel, 22 Wing Chief Warrant Officer, held the 22 Wing Honours & Awards Ceremony in the Blue Room, Ayr Mess, recognizing deserving members of 22 Wing.

Photo credit: Captain Ahmad Ahmad, Executive Assistant to the 22 Wing Commander

Le vendredi 12 avril 2024, le colonel Richard Jolette, commandant de la 22e Escadre, ainsi que l'adjudant-chef Didier Pignatel, adjudant-chef de la 22e Escadre, ont tenu la cérémonie de décorations et de distinctions de la 22e Escadre dans le salon bleu du mess Ayr, afin de souligner les réalisations de militaires méritants de la 22e Escadre.

Crédit photo : Le capitaine Ahmad Ahmad, adjoint administratif du commandant de la 22e Escadre



Sergeant Nathan Lewis presented with the General Service Medal Expedition.

Le sergent Nathan Lewis a reçu la Médaille du service général – Expédition.



Master Corporal Clint Thurston presented with the Special Service Medal with ALERT bar.

Le caporal-chef Clint Thurston a reçu la Médaille du service spécial avec la barrette ALERT.



Captain Dani Mansour presented with the Special Service Medal with EXPEDITION bar.

Le capitaine Dani Mansour a reçu la Médaille du service spécial avec la barrette EXPÉDITION.



Corporal Travis MacLeod-Witney presented with the Special Service Medal with EXPEDITION bar.

Le caporal Travis MacLeod-Witney a reçu la Médaille du service spécial avec la barrette EXPÉDITION



Master Warrant Officer Karen Adams presented with the Canadian Forces' Decoration third clasp.

L'adjudante-maître Karen Adams a reçu une troisième agrafe à sa Décoration des Forces canadiennes.



Master Warrant Officer Allan Comé presented with the Canadian Forces' Decoration second clasp.

L'adjudant-maître Allan Comé a reçu une deuxième agrafe à sa Décoration des Forces canadiennes.



Sergeant Jesse Sorensen presented with the Canadian Forces' Decoration first clasp.

Le sergent Jesse Sorensen a reçu la première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes.



Major Angela Hudson presented with the Canadian Forces' Decoration.

La majore Angela Hudson a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Master Corporal Christopher Chartrand presented with the Canadian Forces' Decoration.

Le caporal-chef Christopher Chartrand a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Master Corporal Cristian Peter presented with the Canadian Forces' Decoration.

Le caporal-chef Cristian Peter a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Corporal Adam Legault presented with the Canadian Forces' Decoration.

Le caporal Adam Legault a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Corporal James Sinclair presented with the Canadian Forces' Decoration.

Le caporal James Sinclair a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Corporal Donald Therrien presented with the Canadian Forces' Decoration.

Le caporal Donald Therrien a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Second Lieutenant Andre Hercules presented with the Commission Script.

Le sous-lieutenant Andre Hercules a reçu la commission d'officier.



Major Tracy East presented with the Wing Commander's Commendation. Maj East has had an extremely positive impact across the Wing. First serving as OC RE and then DCO MSS, they mitigated significant staffing shortages by empowering junior members in leadership roles. They initiated a non-existent Defence Indigenous Advisory Group, opening line of communication with Nipissing First Nation. Using their connection with the Canadian Army Reserve, Maj East facilitated coordination with local units as well as Joint Task Force Center. This outstanding officer is most deserving of the 22 Wing Commander's Commendation.

La majeure Tracy East a reçu la Mention élogieuse du commandant de l'escadre. La Maj East a eu une influence extrêmement positive sur l'ensemble de l'escadre. D'abord en tant que cmdt GR, puis en tant que cmdtA Esc Sout Msn, elle a pallié d'importantes pénuries de personnel en confiant des rôles de direction à des membres subalternes. Elle a mis sur pied un groupe consultatif des Autochtones de la Défense, qui n'existait pas encore, et a ouvert une ligne de communication avec la Première nation de Nipissing. Grâce à ses liens avec la Réserve de l'Armée canadienne, la Maj East a facilité la coordination avec les unités locales ainsi qu'avec la Force opérationnelle interarmées (Centre). Cette officière exceptionnelle mérite amplement la Mention élogieuse du commandant de la 22^e Escadre.



Second Lieutenant Homam Al-Ani presented with the Commission Script.

Le sous-lieutenant Homam Al-Ani a reçu la commission d'officier.



Lieutenant Tianne Euteneier presented with the Commission Script.

La lieutenant Tianne Euteneier a reçu la commission d'officier.



Second Lieutenant Divyani Kumar presented with the Commission Script.

La sous-lieutenant Divyani Kumar a reçu la commission d'officier.



Hayley French presented with the Platinum level for Health Fitness and Operational Readiness Achievement.

Hayley French a reçu le niveau platine pour la condition physique et l'état de préparation opérationnelle.



Captain Dani Mansour presented with the Canadian Joint Operation Command Commendation. Captain Mansour deployed from April to October 2022 to Operation FOUNDATION, Shaw Air Force Base, South Carolina. As a Mission Crew Commander, he exhibited outstanding judgment, leadership and initiative, which allowed him to successfully apply rules of engagement, shoulder additional responsibilities, and enhance his subordinates' well-being. Captain Mansour's extraordinary efforts while deployed increased operational functionality, enabled the development of corporate knowledge, and improved esprit de corps, all of which brought great credit to himself and the Canadian Joint Operation Command.

Le capitaine Dani Mansour a reçu la Mention élogieuse du Commandement des opérations interarmées du Canada. Le capitaine Mansour a été affecté à la base aérienne de Shaw, en Caroline du Sud, dans le cadre de l'opération FOUNDATION, d'avril à octobre 2022. En tant que commandant d'équipe de mission, il a fait preuve d'un jugement, d'un leadership et d'un esprit d'initiative remarquables, qui lui ont permis d'appliquer avec succès les règles d'engagement, d'assumer des responsabilités supplémentaires et d'améliorer le bien-être de ses subordonnés. Les efforts exceptionnels du capitaine Mansour lors de son affectation ont permis de renforcer la fonctionnalité opérationnelle, les connaissances de l'entreprise et l'esprit de corps, ce qui lui a fait grand honneur ainsi qu'au Commandement des opérations interarmées du Canada.



Members of the 22 Mission Support Squadron Food Services Section presented with the Royal Canadian Logistics Service Commendation. 22 Mission Support Squadron Food Services Section demonstrated exceptional professionalism in the execution of a wing-wide barbecue playing host to the Prime Minister of Canada as a guest of honour. Expertly adapting to changing requirements up until the last minute, they managed to provide outstanding quality along with first-rate presentation rivaling dishes served in specialized restaurants. What was showcased garnered praise and extreme gratitude from the Prime Minister's staff and security detail. Their actions brought credit to the RCLS.

Les membres des Services d'alimentation du 22^e Escadron de soutien de mission ont reçu la Mention élogieuse du Service royal de la logistique du Canada. Les membres des Services d'alimentation du 22^e Escadron de soutien de mission ont fait preuve d'un professionnalisme exceptionnel en organisant un barbecue à l'échelle de l'escadre, événement auquel le premier ministre du Canada était l'invité d'honneur. Ils ont su s'adapter aux changements des besoins jusqu'à la dernière minute et ont offert un service de qualité remarquable, dont la présentation rivalisait avec celle des plats servis dans les restaurants spécialisés. Ce qui a été présenté a suscité les éloges et l'extrême gratitude du personnel et de la garde rapprochée du premier ministre. Leurs actions ont fait honneur au SRLC.