



84th Anniversary: Battle of Britain Commemorative Ceremony 84e anniversaire : Cérémonie commémorative de la bataille d'Angleterre

Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Photo by: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

On Sunday, September 15, 2024, North Bay commemorated the 84th Anniversary of the Battle of Britain at the Memorial Park Cenotaph. The ceremony included a 30-person flight from 22 Wing/CFB North Bay, Veterans and Air Cadets.

Colonel Joe Oldford, 22 Wing Commander, spoke to military and civilian members present about how the Battle of Britain was the first major campaign fought entirely by air forces, as a crucial turning point of World War II. He asked people to take a moment to reflect on the young people they know today, excited about embarking on careers, their first love or holding their first child, "In 1940, this was the relative age of those willing to sacrifice for the safety of others."

Significant this year, in addition to commemorating the Royal Canadian Air Forces (RCAF) Centennial, it was in 1947 that the RCAF formalized the Battle of Britain ceremony to be held on September 15th or on the third Sunday of the month. September 15th was chosen as it represented the culminating engagement during this historic battle in the skies of which the RCAF played a significant role.

Between July 10 to October 31, 1940, a total of 1542 Allies lost their lives in the Battle of Britain including 23 Canadian pilots.

Article rédigé par la Capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

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

Le dimanche 15 septembre 2024, la BFC North Bay a célébré le 84^e anniversaire de la bataille d'Angleterre au cénotaphe du parc Memorial. La cérémonie a réuni une escadrille de 30 personnes de la 22^e Escadre et de vétérans et de cadets de l'Air.

Le colonel Joe Oldford, commandant de la 22^e Escadre, s'est adressé aux militaires et aux civils présents pour leur expliquer que la bataille d'Angleterre était la première grande campagne menée entièrement par les forces aériennes, à un tournant crucial de la Seconde Guerre mondiale. Il a demandé aux gens de prendre un moment pour réfléchir aux jeunes qu'ils connaissent aujourd'hui, enthousiastes à l'idée d'entreprendre une carrière, leur premier amour ou de tenir leur premier enfant : « En 1940, c'était l'âge relatif de ceux qui étaient prêts à se sacrifier pour la sécurité des autres.

Fait important cette année, en plus de commémorer le centenaire de l'Aviation royale canadienne (ARC), c'est en 1947 que l'ARC a officialisé la cérémonie de la bataille d'Angleterre qui a lieu le 15 septembre ou le troisième dimanche du mois. Le 15 septembre a été choisi, car il s'agit de l'engagement culminant de cette bataille historique dans les airs, pour lequel l'ARC a joué un rôle important.

Entre le 10 juillet et le 31 octobre 1940, un total de 1542 alliés ont perdu la vie dans la bataille d'Angleterre, y compris 23 pilotes canadiens.



Edwardian Dream House

By: Second Lieutenant Courtney Latour, Assistant Editor of The Shield/Le Bouclier

Edwardian Dream House for young children to play in with open walls for immersion of dolls – one, two, three exist, hands that reach in break the fourth.

Delicate in age and mimics turn of the century style.

In its glory it exists, a place for families to sit and eat where four chairs wait at a wooden table.

The aroma of fresh baked cookies soaked into every crook and cranny.

Edwardian Dream House that once bustled with noise and joy of young boys running around is now warped with age. Some things will never be the same.

The chairs sit empty reserved for families never coming home. The smell of sorrow lingers.

Maison de rêve édouardienne

Par : Sous-lieutenant Courtney Latour, rédactrice

adjointe de The Shield/Le Bouclier

Maison de rêve édouardienne pour que les jeunes enfants puissent s'amuser

Maison aux murs ouverts pour l'immersion des poupées – un, deux, trois murs ouverts, de jeunes mains atteignant le quatrième pour le briser.

Maison délicate en âge et imitant le style du tournant du siècle.

Dans sa gloire elle existe, une place où les familles peuvent s'asseoir et manger où quatre chaises attendent à une table en bois.

L'arôme des biscuits fraîchement cuits trempé dans les moindres recoins.

Maison de rêve édouardienne autrefois animée de bruit et de joie de jeunes garçons courant partout maintenant déformée avec l'âge.

Certaines choses ne seront jamais plus les mêmes.

Les chaises sont vides réservé aux familles qui ne reviendront plus.

L'odeur du chagrin persiste.

Commander's Corner / Le mot du commandant



Lieutenant Colonel Matthew Berger (USAF), Commanding Officer, Operations Support Sq

Importance of Reasoned Dissent

There are times in our military careers when everything is running at a breakneck pace, when the window for decisions is small, and inaction is worse than poor action, when the correct and only answer to an order is to salute smartly and say, "yes ma'am/sir" and just do as we're told. These situations, over the course of one's military career, should be the exception. They occur during combat missions, emergencies, and when lives or significant assets are at risk. When the pace is slower and the decision window is larger, in training, day-to-day administration, and when there's time for discussion, that's when we should all apply some critical thought to the situations and tasks we're presented. If after receiving a task or guidance you disagree or have another idea, speak up.

In these slower times we should exercise what I call "reasoned dissent." It's the practice of giving a respectful "yeah, but..." backed by considered thought rather than just for the sake of argument or because you don't want to do it. Everyone, regardless of rank or experience, should be willing and able to share their thoughts and propose new ideas. Senior leaders don't have a monopoly on good ideas and when they have them, may not have the best possible plan for implementation. This is where diversity of opinion makes the organization better, from the shop or flight up to the Canadian Armed Forces as a whole.

Just as in the example of Flight Safety, where absolutely everyone has an obligation to point out when something seems wrong or out of the ordinary, leadership needs everyone to speak up because that may be the one thing that averts disaster. There is no guarantee that your idea will be accepted. Others may have better ideas, or you may not have 100% of the details behind the guidance. The important part is that your voice is heard, and your leadership should also grow from receiving the feedback. Your idea or opinion

might not have affected this decision, but it could inform the next one. Good leaders seek growth and know that they can learn from everyone, adjusting their methods and approach as they receive feedback.

Do you feel like your leadership hasn't thought of the 2nd and 3rd order effects of a decision? Tell them (respectfully). Have they missed the point entirely or is there already guidance that they're unaware of? Let them know. The military thrives on structure and adherence, as it should. We're in a serious line of work where a lack of discipline can have tragic results, costing lives and/or millions of dollars. But even in this rigid structure, there's room and a need for reasoned dissent. The military as a whole advances when diverse thought is allowed to bring the best ideas and plans forward, including when those ideas start with a "yeah, but..."

Importance d'une dissidence motivée

Il y a des moments, dans la carrière d'un militaire, où tout se déroule à un rythme effréné, où le temps alloué pour prendre une décision est limité, où l'inaction est pire qu'une action inadéquate, où la seule bonne façon de réagir à un ordre est de saluer et de dire « oui madame » ou « oui monsieur » et de faire ce qu'on nous dit. Ces situations, dans une carrière militaire, devraient être l'exception. Elles se produisent lors de missions de combat, dans des situations d'urgence, et lorsque des vies ou des biens importants sont menacés. C'est lorsque le rythme est plus lent et qu'il y a plus de temps pour les décisions, dans le cadre de l'instruction ou de la gestion quotidienne, et lorsqu'il y a du temps pour discuter, que nous devrions tous faire une analyse critique des situations et des tâches qui nous sont présentées. Si l'on vous attribue une tâche, ou si l'on vous donne des conseils, et que vous n'êtes pas d'accord ou avez autre chose à suggérer, parlez-en.

Quand le rythme des activités ralentit, nous devrions exercer ce que j'appelle une dissidence motivée. Il s'agit d'une pratique qui consiste à répondre respectueusement « oui, mais... » et à présenter des arguments fondés sur une réflexion approfondie au lieu de s'opposer simplement pour

s'opposer, ou parce qu'on ne veut pas obéir. Chacun, quel que soit son rang ou son expérience, doit avoir la volonté et la capacité d'exprimer ses idées et d'en proposer de nouvelles. Les hauts dirigeants ne sont pas les seuls à avoir de bonnes idées et, lorsqu'ils en ont, ils n'ont pas toujours le meilleur plan possible pour les mettre en œuvre. C'est là que la diversité des opinions peut améliorer l'organisation, de l'atelier ou l'escadrille jusqu'aux Forces armées canadiennes dans leur ensemble.

Comme c'est le cas pour la sécurité des vols, où absolument tout le monde a l'obligation de signaler ce qui semble défectueux ou inhabituel, les dirigeants ont besoin que chaque personne s'exprime, car c'est peut-être ce qui permettra d'éviter un désastre. Rien ne garantit que votre idée sera acceptée. D'autres peuvent avoir de meilleures idées, ou peut-être que vous ne connaissez pas tous les détails qui sous-tendent les orientations. L'important est que votre opinion soit entendue et que les dirigeants tirent profit de l'information que vous leur donnez. Votre idée ou opinion n'a peut-être pas influencé la décision qui vient d'être prise, mais elle pourrait influencer la prochaine. Les bons dirigeants cherchent à se perfectionner et savent qu'ils peuvent apprendre de tout le monde en modifiant leurs méthodes et leur vision au fur et à mesure qu'ils reçoivent des commentaires.

Avez-vous l'impression que vos dirigeants n'ont pas pensé aux effets de 2e et 3e ordre d'une décision? Dites-le (respectueusement). Sont-ils passés complètement à côté de la question ou existe-t-il déjà des orientations dont ils ne sont pas au courant? Faites-le savoir. L'armée se nourrit de structure et d'adhésion, comme il se doit. Nous travaillons dans un domaine sérieux où un manque de discipline peut avoir des conséquences tragiques qui coûteront des vies ou des millions de dollars. Mais même dans cette structure rigide, la dissidence motivée est nécessaire. L'armée dans son ensemble progresse lorsque les points de vue divers sont acceptés et permettent de trouver les meilleures idées et les meilleurs plans, y compris quand la personne qui exprime son point de vue commence par dire « ouais, mais... ».

Putting the "Space" in Aerospace Defence

La défense aérospatiale n'est pas née d'hier

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

When I arrived here in July, my first task as incoming curator was to acquaint myself with the museum exhibits. I also received a tour of the Canadian Air Defence Sector's Operations Floor, which helped put it all in context. What surprised me most was NORAD's role tracking things in space. Granted, I'm a WWII RCAF radar nerd, so I'm a little out of touch, but if it surprised me, it probably also surprises others.

Although "Sapphire," launched in 2013, is Canada's first dedicated military satellite used to track manufactured objects in space, space defence isn't as new as you might think. Canada began tracking and photographing objects in Earth's orbit back in the 1960s using two giant Baker-Nunn cameras, located at the radar stations in Cold Lake, Alberta, and St. Margaret's, New Brunswick. In 1975, the Satellite Tracking Unit was formed to handle the growing number of satellites and space debris orbiting Earth.

A major test of NORAD's space tracking ability occurred in 1979 when Skylab, the United States' first staffed space station, crashed down. When its orbit began to decay sooner than expected, NASA asked NORAD for help determining its likely re-entry trajectory. For a year, Canadian and American members worked on calculating when and where it would come down. They calculated the most likely location would be over the Indian Ocean and Western Australia—and that is precisely where it crashed.

You can see Sapphire and Baker-Nunn models on display in our Space Defence exhibit.

Article rédigé par : Maya Hirschman, curatrice intérimaire, Musée de la défense aérospatiale des

Forces canadiennes

Lorsque je suis arrivée ici, en juillet dernier, ma première tâche en tant que nouvelle conservatrice a été de me familiariser avec les divers objets exposés dans le Musée. J'ai également eu droit à une visite de l'étage des opérations du Secteur de la défense aérienne du Canada, ce qui m'a permis de visualiser le tout dans son contexte. Ce qui m'a le plus étonnée, c'est le rôle que joue le NORAD dans la surveillance des objets qui se trouvent dans l'espace. J'avoue que je suis une passionnée des radars que l'ARC utilisait pendant la Seconde Guerre mondiale, alors je suis plus ou moins au courant de ce qui se fait de nos jours. Mais si cette découverte m'a étonnée, elle en étonnera probablement d'autres.

Bien que Sapphire, le premier satellite militaire canadien conçu pour surveiller les objets artificiels dans l'espace, n'ait été mis en orbite qu'en 2013, le domaine de la défense aérospatiale n'est pas aussi nouveau qu'on pourrait le croire. Le Canada a commencé à surveiller et à photographier les objets en orbite autour de la Terre dans les années 1960, à l'aide de deux caméras géantes Baker-Nunn qui étaient installées dans les stations radar de Cold Lake (Alberta) et de St. Margaret's (Nouveau-Brunswick). En 1975, l'Unité de pistage des satellites a été créée pour surveiller le nombre croissant de satellites et de débris qui orbitent autour de la Terre.

La capacité de surveillance du NORAD a été mise à l'épreuve en 1979 lorsque Skylab, la première station spatiale américaine dotée de personnel, s'est écrasée. Quand l'orbite de Skylab a commencé à décliner plus tôt que prévu, la NASA a demandé au NORAD de l'aider à déterminer la trajectoire probable de sa rentrée dans l'atmosphère. Pendant un an, les membres des équipes du Canada et des États-Unis ont travaillé pour établir le

moment et l'endroit où la station spatiale tomberait. Selon leurs calculs, l'endroit le plus probable se trouvait au-dessus de l'océan Indien et de l'Australie occidentale, et c'est précisément là que Skylab s'est écrasée.

Vous pouvez voir des reproductions de Sapphire et de la caméra Baker-Nunn dans notre exposition sur la défense aérospatiale.



The Shield ~ Le Bouclier

22 Wing North Bay, Hornell Heights, ON, P0H 1P0, 22wingtheshield2@forces.gc.ca, 705-494-2011(2822) Fax/ Télécopieur: 705-494-6261, Read/Lisez The Shield/Le Bouclier online at <https://cfmws.ca/north-bay/in-your-community/the-shield-newspaper> / <https://cfmws.ca/stay-connected> / <https://sbmfc.ca/north-bay/dans-votre-communauté/the-shield-newspaper> / <https://sbmfc.ca/restez-connecté>

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

22 Wing/CFB North Bay Land Acknowledgement

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

It is our hope that this land acknowledgement also serves to send a broader message to everyone that we are committed to the hard work of building a more inclusive, respectful, and equitable community and we welcome the relationships we will build on our journey to a better tomorrow. / Reconnaissance des terres ancestrales de la 22e Escadre/BFC North Bay

Nous reconnaissons que nous nous trouvons sur le territoire traditionnel des Anishinaabeg et sur les terres protégées par le traité Robinson Huron de 1850, sur lesquelles vivent les membres de la Première nation de Nipissing.

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

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

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

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

22 Wing/CFB North Bay Participates in PRIDE North Bay La 22e Escadre/BFC North Bay participe au PRIDE North Bay



Pride Flag Raising at City Hall

On Thursday, September 12, 2024, Major Angela Hudson (third from the right), Commanding Officer, 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron (51 AC&W (OT) Sqn), and Master Warrant Officer (MWO) Sebastian Binczak (second from the right), 51 AC&W (OT) Sqn MWO took part in the Pride Flag Raising Ceremony hosted by the City of North Bay and the North Bay City Hall, Leger Square, along with local dignitaries and members of the 2SLGBTQ+ community, friends, family and allies.

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

Levée du drapeau de la fierté à l'hôtel de ville

Le jeudi 12 septembre 2024, la majeure Angela Hudson (troisième à partir de la droite), commandante du 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle

et d'alerte (Aérospatiale) (51 EEOCAA), et l'adjudant-maître (Adjum) Sebastian Binczak (deuxième à partir de la droite), adjum du 51 EEOCAA, ont participé à la cérémonie de lever du drapeau de la Fierté organisée à la place Léger par la Ville de North Bay et l'hôtel de ville de North Bay, en compagnie de dignitaires locaux et de membres de la communauté 2SLGBTQ+, d'amis, de membres de la famille et d'alliés.

Photo : caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie



Members of 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay took part in the PRIDE North Bay parade on Saturday, September 14, 2024. Anyone who identifies as part of the 2SLGBTQ+ community, friends, family and allies attended.

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



Des membres de la 22^e Escadre et de la base des Forces canadiennes North Bay ont participé au défilé de North Bay de la FIERTÉ le samedi 14 septembre 2024. Toute personne qui s'identifie comme faisant partie de la communauté 2ELGBTQI+, les amis, la famille et les alliés y ont participé.

Crédit photo : Caporal-chef Jim Saunders, technicien en imagerie de la 22^e Escadre



Preparing for Winter Conditions

Article by: Corporal Shawn Terlecky, 22 Military Police Flight

As winter approaches, driving conditions can become more challenging and hazardous. Ensuring that your vehicle is well-prepared for winter conditions is essential for both your safety and the safety of others on the road.

Preparing Your Vehicle for Winter

Check Your Battery: Cold weather can significantly impact your battery's performance. A weak battery can leave

you stranded, especially in freezing temperatures.

Examine Your Wipers and Fluid: Winter weather can bring snow, ice, and slush. Use winter windshield washer fluid that resists freezing and provides better cleaning in harsh conditions.

Verify Your Lights: Check that all your lights are functioning correctly. Clean any snow or ice from the lights to maintain their effectiveness.

Prepare an Emergency Kit: Equip your vehicle with an emergency kit that includes items such as a flashlight, blanket, first-aid kit, non-perishable food, water, and a shovel.

It's better to be prepared for unexpected situations.

The Benefits of Winter Tires

Enhanced Traction: Winter tires have deeper treads and unique patterns designed to grip icy and snowy surfaces more effectively than all-season tires.

Increased Safety: By providing better traction and braking, winter tires enhance overall driving safety. They reduce the risk of accidents caused by slipping or losing control on icy roads.

Driving in winter conditions requires extra preparation and caution. Ensuring that your vehicle is in good working order, including having winter tires, can significantly enhance your safety on the road. Stay safe and drive carefully!

Se préparer aux conditions hivernales

Rédigé par : Caporal Shawn Terlecky, 22e Escadrille de police militaire

À l'approche de l'hiver, les conditions routières peuvent devenir plus difficiles et plus dangereuses. Il est donc essentiel, pour votre sécurité et celle des autres usagers de la route, de veiller à ce que votre véhicule soit bien préparé aux conditions hivernales.

Préparer votre véhicule pour l'hiver

Vérifiez l'état de votre batterie : le froid peut altérer considérablement la performance de votre batterie. Une batterie faible peut vous faire tomber en panne, surtout par des températures glaciales.

Examinez vos essuie-glaces et le niveau de liquide : l'hiver est synonyme de neige, de glace et de neige fondue. Utilisez un liquide

lave-glace d'hiver qui résiste au gel et qui permet un meilleur nettoyage dans des conditions difficiles.

Vérifiez l'état de vos phares : vérifiez que tous vos phares fonctionnent correctement. Enlevez la neige ou la glace des phares afin de maintenir leur efficacité.

Préparez une trousse d'urgence : munissez-vous d'une trousse d'urgence comprenant une lampe de poche, une couverture, une trousse de premiers soins, de la nourriture non périssable, de l'eau et une pelle.

Mieux vaut être prêt à faire face à des situations inattendues.

Les avantages des pneus d'hiver

Meilleure traction : Les pneus d'hiver ont des rainures plus profondes et des

motifs uniques conçus pour adhérer plus efficacement aux surfaces verglacées et enneigées que les pneus toutes saisons.

Sécurité accrue : En offrant une meilleure traction et une meilleure capacité de freinage, les pneus d'hiver améliorent la sécurité générale sur la route. Ils réduisent le risque d'accidents causés par un dérapage ou une perte de contrôle sur des routes verglacées.

La conduite dans des conditions hivernales exige une préparation et une prudence accrues.

Veiller à ce que votre véhicule soit en bon état de fonctionnement et soit équipé de pneus d'hiver peut considérablement améliorer votre sécurité sur la route. Soyez vigilant et conduisez prudemment!



Fundamentals of Public Affairs Course

22 Wing Public Affairs will host a two half-day Fundamentals of Public Affairs Course October 16 and 17, 2024, from 0800 to 1200 hrs in Building 7A, room 100A.

What will you learn? Public Affairs 101, how to write a fantastic article and more!

If you wish to attend, please contact Capt Leah Pierce at ext 2822 or at

Les Principes des Affaires Publiques

La section des Affaires Publiques de la 22e Escadre offrira un cours sur les Principes des Affaires Publiques d'une demi-journée les 16 et 17 octobre 2024, de 08h00 à 12h00, à l'édifice 7 A, salle 100A.

Qu'apprendrez-vous ? Les Affaires Publiques 101, comment écrire de formidables articles et plus.

Si cela vous intéresse, contactez Capt. Leah Pierce au poste 2882 ou au courriel leah.pierce@forces.gc.ca



Vic Fedeli
MPP/Député
Nipissing



Contact us for your congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

fedeli.com



Lets Party!

Pick from our spectacular party packages, which include action-packed NERF battles, splash-tastic pool fun, thrilling rock wall adventures, and access to our gymnasium. Enjoy a hassle-free, unforgettable party experience while we handle the entertainment!

*Sundays between 1300 and 1500 hours

GYM OR POOL

Military/Veterans: **\$140.00**
DND/Members: **\$175.00**
Non-Members: **\$205.00**
*Additional \$75 for NERF

ROCKWALL

Military/Veterans: **\$250.00**
DND/Members: **\$280.00**
Non-Members: **\$315.00**

Wednesday racquet night

Calling all Pickleball and Badminton enthusiasts..

22 Wing has a designated time for you on Wednesday evenings from 1800-2045 hrs.

Drops ins:

12 years and younger - \$6.00
13 years and older - \$12.00
Membership holders - free

North Bay PSP Movie Catalogue

Free DVD movie rentals are now available at the front desk for all military and DND members.

Spin is back!

Tuesdays 1730-1815 hrs

Let's hit the bike together and jam to some good music!
A 45-minute instructor led class where go at your own pace and listen to your body. All fitness levels welcomed.

CONTACT US

Northbaypsprec@gmail.com
705-494-2011 EXT. 2610

Faisons la fête !

Choisissez parmi nos forfaits de fête spectaculaires, qui comprennent des batailles de NERF pleines d'action, des éclaboussures dans la piscine, des aventures palpitantes sur le mur d'escalade et l'accès à notre gymnase. Profitez d'une expérience de fête inoubliable et sans tracas pendant que nous nous occupons des divertissements !

*Le dimanche entre 13 et 15 heures

Gymnase ou piscine

Militaire/vétérans: **\$140.00**
MDM/Membre: **\$175.00**
Non-Membre: **\$205.00**
*\$75 supplémentaires pour NERF

Mur de roche

Militaire/vétérans: **\$250.00**
MDM/Membre: **\$280.00**
Non-Membre: **\$315.00**

Soirée raclette du mercredi

Appel à tous les amateurs de pickleball et de badminton...

La 22e Escadre a un horaire désigné pour vous le mercredi soir de 18 h à 20 h 45.

Halte-accueil

12 ans et moins - 6,00
13 ans et plus - 12,00
Titulaires d'une carte de membre - gratuit

Catalogue de films PSP de North Bay

Les militaires et les membres du MDN peuvent désormais louer gratuitement des films en DVD à la réception.

Le spin est de retour!

Le mardi de 17h30 à 18h15

Faisons du vélo ensemble en écoutant de la bonne musique !
Un cours de 45 minutes dirigé par un instructeur où l'on va à son propre rythme et où l'on est à l'écoute de son corps. Tous les niveaux de forme physique sont les bienvenus.

NOUS
CONTACTER

Northbaypsprec@gmail.com
705-494-2011 EXT. 2610

Completion of the "Community Play Space" Initiative

We are happy to report that the MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Center's "Community Play Space" project has been completed. Together with the 22 Wing Defence Advisory Groups, who kindly supported the project's creation, continuous upkeep, and upgrades, the transition was made possible.

Each year, funding is provided to the 22 Wing DAGs in order to support their activities and find worthwhile community-based uses

for the monies. Because of our partnership, the DAGs are able to use our lobby area to advertise their five advisory groups, which gives them a stake in keeping this new community space up to date and improved.

After conducting in-depth surveys with youth participants and their guardians, our department of Community & Recreation discovered a significant deficiency in participation among young children and preschool-aged youth.

Achèvement de l'initiative "Espace de jeu communautaire"

Nous sommes heureux d'annoncer que le projet d'espace de jeu communautaire du centre de conditionnement physique et de bien-être du Cplc J.J.P. Legault est terminé.

La transition a été rendue possible grâce aux groupes consultatifs de défense de la 22e Escadre, qui ont généreusement soutenu la création, l'entretien continu et les améliorations du projet.

Chaque année, des fonds sont alloués aux groupes consultatifs sur la diversité de la 22e escadre afin de soutenir leurs activités et

de trouver des utilisations communautaires valables pour ces fonds. Grâce à notre partenariat, les GDA peuvent utiliser notre hall d'entrée pour annoncer leurs cinq groupes consultatifs, ce qui leur permet de participer à la mise à jour et à l'amélioration de ce nouvel espace communautaire.

Après avoir mené des enquêtes approfondies auprès des jeunes participants et de leurs tuteurs, notre département de communauté et récréation a découvert un manque important de participation chez les jeunes enfants et les jeunes d'âge préscolaire.



The Legion can help



Legion

Homeless Veterans Exist in North Bay

Sherry Culling, Provincial Service Officer for The Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command, confirmed recently that two people experiencing homelessness in North Bay are Veterans. Her office provided first and last month's rent to a Veteran plus over \$3,000.00 in new furniture, which was delivered to one of the Veteran's new Bachelor Apartment from Leon's, a \$500.00 Apartment Kit (bedding, dishes, dishes, shower curtain, towels, kettle, toaster, pots & pans, plastic wear

plus more) and gift cards for Tim Hortons and Walmart. Later, she will be presenting the Veteran with a new winter coat & pants and winter boots.

The RCL, under Operation Leave the Streets Behind Homeless Veterans Assistance works to ensure that every Veteran who is homeless or near homeless finds the help they need to leave the streets behind. For more information visit www.legion.ca/support-for-veterans/homeless-veterans

Des vétérans sans abri à North Bay

Sherry Culling, officière d'entraide pour la direction de l'Ontario de la Légion royale canadienne (LRC), a récemment confirmé que deux personnes sans abri à North Bay sont des vétérans. Son bureau a offert les premier et dernier mois de loyer à l'un de ces vétérans, et plus de 3 000 \$ en nouveaux meubles lui ont été livrés dans son nouvel appartement. D'une valeur de 500 \$, l'ensemble provenait de Leon's (litterie, vaisselle, rideau de douche, serviettes, bouilloire, grille-pain, casseroles et poêles, vêtements en plastique et autres) et était

accompagné de cartes-cadeaux de Tim Hortons et de Walmart. Un pantalon, des bottes et un manteau d'hiver tous nouveaux lui seront également offerts.

La LRC, dans le cadre du programme « Leave the Streets Behind: Homeless Veterans Assistance », veille à ce que chaque vétéran sans abri ou sur le point de le devenir trouve l'aide dont il a besoin pour quitter la rue. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez la page : <https://www.legion.ca/fr/soutien-aux-veterans/veterans-sans-abri>.

Finding the Good in Acts of Terror



Article by: Captain Leah Pierce,
Public Affairs

Content contribution by: Captain PJ Vere,
22 Wing Chaplain

Photo credit: Corporal Julianna Bullfrog-
Wabanonik, Imagery Technician

Terror. Death. Destruction. Tragedy. Help. Saviours. Prayers. Hope. Resilience. Unity. These are the words that come to mind each year when remembering 9/11 – the terrorist attacks on the Twin Towers of the World Trade Centre, the Pentagon, and a thwarted third attack which resulted in airliner Flight 93 crashing in rural Pennsylvania that occurred in the US twenty-three years ago. The worst attack on American soil since the Japanese

attacked Pearl Harbor in 1941, with over 3 000 lives lost from ninety-three different countries.

Through the death and destruction came the realization that this was a terrible tragedy. But as tragedy struck, so too did help in the way of search and rescue, medical support, and surveillance and airlift support from the Royal Canadian Air Force; all were saviours to so many survivors. And with faith in the knowledge that more survivors would be found came hope. One day after the terrorist attacks began the road to resilience with the creation of Operation NOBLE EAGLE. On September 12, 2001, NORAD's response was the execution of Operation NOBLE EAGLE by using a network of alert fighters,



tankers, airborne early warning aircraft, rotary wing air interceptors, and ground-based air defences supported by radars to look inward as well as outward throughout North America. In addition to focusing on aerospace threats NORAD also added the mission of maritime warning.

During this year's 9/11 Ruck March, hosted by the United States Air Force's Detachment 2, First Air Force at the 22 Wing Athletic Track, Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain, shared the reflection of two fellow chaplains who were on the ground on September 11, 2001, ministering to the dying, the wounded, emergency responders, volunteers, and witnesses to this tragedy.

"People came together in unity that day. We

can all remember where we were on 9/11 because we were all together," says the late Catholic priest and former Federal Bureau of Investigation chaplain Father Paul Wierichs.

To this message of unity, fellow Catholic priest and chief chaplain of New York's Erie County Emergency Services Father Joseph Bayne adds: "I did not see the devil's face at Ground Zero. I saw the face of God in the people working, caring, sweating, crying, rescuing, recovering and being very spiritual in their very humanness."

Along with creating unity during the 9/11 Ruck March, \$1 200 was raised for Tuesday's Children, a charity that provides support for military families of those impacted by 9/11.

Une lueur d'espoir dans la noirceur du terrorisme



Article rédigé par : la capitaine Leah
Pierce, Affaires publiques

Contribution au contenu par : le capitaine
PJ Vere, aumônier de la 22^e Escadre

Photo : la caporale Julianna Bullfrog-
Wabanonik, technicienne en imagerie

Terreur. Mort. Destruction. Tragédie. Aide. Sauveurs. Prières. Espoir. Résilience. Unité. Ce sont là les mots qui viennent à l'esprit chaque année lorsqu'on se souvient des événements du 11-Septembre – les

attaques terroristes contre les deux tours du World Trade Center, le Pentagone et une troisième attaque déjouée ayant entraîné l'écrasement du vol 93 dans la campagne de Pennsylvanie – survenus aux États-Unis il y a vingt-trois ans. Ces attaques, les pires à survenir en sol américain depuis l'attaque japonaise de Pearl Harbor en 1941, ont coûté la vie à plus de 3 000 personnes originaires de 93 pays différents.

À travers la mort et la destruction, l'ampleur de cette terrible tragédie est devenue apparente. Mais avec la tragédie est venue l'aide, notamment sous la forme de soutien en matière de recherche et de sauvetage, d'assistance médicale, de surveillance et de transport aérien offert par les membres de l'Aviation royale canadienne : tant de sauveurs aux yeux des survivants. La foi en la possibilité de retrouver d'autres survivants a fait naître l'espoir. Le lendemain des attaques terroristes, le chemin vers la résilience a commencé avec la création de l'opération NOBLE EAGLE. Ainsi, le 12 septembre 2001, le NORAD a répondu aux attaques avec l'opération NOBLE EAGLE, qui

utilise un réseau de chasseurs en état d'alerte, de ravitailleurs, d'aéronefs de détection aérienne avancée, d'intercepteurs aériens à voilure tournante et de systèmes de défense aérienne au sol soutenus par des radars pour surveiller tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'Amérique du Nord. Par ailleurs, en plus de se concentrer sur les menaces aérospatiales, le NORAD s'est aussi doté d'une mission d'alerte maritime.

Cette année, au cours de la marche annuelle avec équipement commémorant le 11-Septembre organisée par le 2^e Détachement de la First Air Force de l'United States Air Force sur la piste d'athlétisme de la 22^e Escadre, le capitaine PJ Vere, aumônier de la 22^e Escadre, a partagé les réflexions de deux collègues aumôniers qui étaient présents sur le terrain le 11 septembre 2001 pour s'occuper des mourants, des blessés, des intervenants d'urgence, des bénévoles et des témoins de cette tragédie.

« Ce jour-là, les gens ont fait preuve d'unité. Nous nous souvenons tous de l'endroit où nous étions le 11-Septembre parce que nous étions tous



ensemble », a déclaré le père Paul Wierichs, prêtre catholique décédé et ancien aumônier du Federal Bureau of Investigation (FBI).

À ce message d'unité, le père Joseph Bayne, prêtre catholique et aumônier en chef des services d'urgence du comté d'Erie à New York, a ajouté ceci : « Je n'ai pas vu le visage du diable à Ground Zero. J'ai vu le visage de Dieu dans les gens qui travaillaient, prenaient soin des autres, transpiraient, pleuraient, portaient secours, récupéraient les victimes et faisaient preuve d'une grande spiritualité dans leur humanité même. »

En plus de favoriser l'unité lors de la marche avec équipement commémorant le 11-Septembre, une somme de 1 200 dollars a été recueillie pour Tuesday's Children, un organisme de bienfaisance qui soutient les familles militaires touchées par le 11-Septembre.

AYR Mess October Schedule / Calendrier du mess AYR d'octobre

Dear Members,

The next TGIF will be Friday, October 11th and we will be having Pizza from Toppers Pizza. This will be a Free Lunch Time TGIF.

Bar will be open at 1130 and the food will be served at 1130.

There is no sign-up required.

TAKEOUT AVAILABLE FOR ON-DUTY OPERATIONS CREW ONLY.

If you are American Military and would like to enjoy the discounted food for our TGIFs please contact the Mess Manager, Mrs. Michelle Badgley at michelle.badgley@forces.gc.ca or Tel: 705-494-2011 ext 2250 to pay the yearly mess dues and become a member of the mess for this and future events.

The 2024-25 North Bay Battalion season is here, and the Ayr Mess has 4 season tickets for you! This is your chance to be part of the excitement and cheer on our team all season long. Please click the hyperlink to sign up today!

Battalion Ticket Tracker 2024-2025.xlsx

If you have any question, simply drop a quick email at Andrew.Roberts2@forces.gc.ca (MWO Roberts).

Chers membres,

Le prochain TGIF aura lieu le vendredi 11 octobre et nous aurons une pizza de Toppers Pizza. Ce sera un TGIF à l'heure du déjeuner gratuit.

Le bar sera ouvert à 11h30 et la nourriture sera servie à 11h30.

Aucune inscription n'est requise.

PLATS À EMPORTER DISPONIBLES POUR L'ÉQUIPE DES OPÉRATIONS EN SERVICE SEULEMENT.

Si vous êtes un militaire américain et que vous souhaitez profiter de la nourriture à prix réduit pour nos TGIF, veuillez contacter la gestionnaire du mess, Mme Michelle Badgley à michelle.badgley@forces.gc.ca ou par téléphone : 705 494-2011, poste 2250, pour payer la somme annuelle.

Cotisations au mess et devenez membre du mess pour cet événement et les événements futurs.

La saison 2024-25 du bataillon North Bay est arrivée, et le Ayr Mess a 4 abonnements pour vous ! C'est votre chance de faire partie de l'enthousiasme et d'encourager notre équipe tout au long de la saison. Veuillez cliquer sur le lien hypertexte pour vous inscrire dès aujourd'hui ! Battalion Ticket Tracker 2024-2025.xlsx

Si vous avez des questions, envoyez simplement un email à Andrew.Roberts2@forces.gc.ca (MWO Roberts).



Ensemble, nous
pouvons
faire la différence
et préserver
notre
environnement
pour
un avenir meilleur



Et si nous pouvions rendre la vie plus abordable et plus durable au Canada? Apprenez comment en octobre avec le #Moisdéléconomiecirculaire. @CircularEconomyMonth

Together, we can
make a difference
and preserve
our environment
for
a better tomorrow



What if we could make life more affordable and sustainable in Canada? Learn how this October with #CircularEconomyMonth, @CircularEconomyMonth

Êtes-VOUS un super-héros circulaire?

Donner aux autres



Réparer les choses



Utilisez nos affaires encore et encore



Réduisons nos déchets



#Moisdéléconomiecirculaire

Ce #Moisdéléconomiecirculaire est consacré à l'entraide et à la planète. Veillons à donner aux autres ce dont nous n'avons plus besoin, à réparer ce qui est cassé, à réduire nos déchets et à réutiliser nos objets. @CircularEconomyMonth

Économie circulaire

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

L'utilisation des images est autorisée par CircularEconomyMonth.ca

Octobre est le Mois de l'économie circulaire. Qu'est-ce que l'économie circulaire? Notre structure économique actuelle est essentiellement linéaire. On accorde de la valeur à l'exploitation des ressources, à la fabrication de produits destinés à la consommation et à la production de déchets qui doivent être éliminés. C'est ce que l'on appelle le système « prendre-fabriquer-jeter ». Il est de plus en plus admis au niveau mondial qu'il nous faut abandonner ce modèle linéaire au profit d'une économie circulaire. Autrement dit, nous devons augmenter la valeur économique des produits durables, privilégier la réparation, la réutilisation, le partage et la reconversion pour réduire au minimum les déchets et maximiser la valeur de nos ressources lorsqu'elles sont consommées. S'engager dans cette voie présente des avantages environnementaux tels qu'une eau plus propre, la conservation de l'eau, l'augmentation de la biodiversité, et un meilleur rétablissement ainsi qu'une disponibilité accrue des ressources naturelles. L'économie circulaire présente également des avantages économiques sur les plans social et interpersonnel, comme

des communautés plus saines et plus engagées, une plus grande accessibilité financière et une meilleure qualité de vie.

Participer à des initiatives de changement positif peut apporter un sentiment de renforcement du pouvoir d'action et de bien-être. Faisons notre part! Lors du Mois de l'économie circulaire, la semaine du 21 au 27 octobre est consacrée à la réduction des déchets :

Prenez l'engagement de lutter contre le gaspillage alimentaire – <https://circulareconomymonth.ca/how-to-get-involved/take-the-food-waste-pledge/> [en anglais seulement]

<https://circulareconomymonth.ca/fr/accueil-3/>

Explorez la trousse d'outils : Comment acheter des vêtements de manière écologique (How To Sustainably Shop For Your Clothes) – <https://www.earthday.org/toolkit-how-to-shop-for-your-clothes/> [en anglais seulement]

Obtenez des conseils pour réduire les déchets alimentaires – <https://lovefoodhatewaste.ca/> <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/>

Apprenez-en davantage sur les médias sociaux : CircularEconomyMonth.ca / Moisdéléconomiecirculaire / @CircularEconomyMonth

Are YOU a Circular Superhero?

Give to others



Fix things



Use our things again and again



Reduce our waste



#CircularEconomyMonth

This #CircularEconomyMonth is all about helping each other and the planet. Let's make sure to give to others the things we no longer need, fix things when they break, reduce our waste, and use our things again and again. @CircularEconomyMonth

Circular Economy

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

Images are authorized for use by CircularEconomyMonth.ca

October is Circular Economy Month. What is a circular economy? Our current economic structure is basically linear. Value is placed in developing resources, making products for consumption, and generating waste that needs to be disposed of. This can be referred to as a "take-make-waste" system. There is an increasing global understanding that we need to move away from this linear model towards a circular economy. This means increasing the economic value placed on long lasting products, focusing on fixing, reusing, sharing, and repurposing to minimize waste, and maximize the value from our resources when they are consumed. Moving in this direction has environmental benefits such as cleaner water, water conservation, increased biodiversity, and greater natural resource recovery and availability. There are also social and interpersonal economic benefits such as healthier and more engaged

communities, increased affordability and better quality of life.

Participating in positive change initiatives can bring a sense of empowerment and greater wellbeing. So, let's get involved! As part of circular economy month, October 21 to 27 is designated as Waste Reduction Week:

Take the Food Waste Pledge - <https://circulareconomymonth.ca/how-to-get-involved/take-the-food-waste-pledge/>

<https://circulareconomymonth.ca/fr/accueil-3/>

Explore the Toolkit: How To Sustainably Shop For Your Clothes – English only website <https://www.earthday.org/toolkit-how-to-shop-for-your-clothes/>

Get tips to minimize food waste - <https://lovefoodhatewaste.ca/>

<https://lovefoodhatewaste.ca/fr/>

Find out more on social media:

CircularEconomyMonth.ca /

#CircularEconomyMonth / @CircularEconomyMonth

CAF Imagery Contest is back!

September 4, 2024 – Defence Stories

Get your cameras ready, set, GO!

The 57th annual Canadian Armed Forces (CAF) Imagery Contest is now accepting submissions! The annual contest held by Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS) runs from September 1 to October 15, 2024, and is open to all CF One members.

From experts to enthusiasts, showcase the vibrancy of the CAF Community through your lens! You can be a service member, family member or friend, we invite you to enter your most compelling photographs that capture the spirit of the CAF family through your eyes.

Submissions will be accepted in the following categories:

Military Community Life

Military Operations

Canadian Pride

You can enter for a chance to WIN a WestJet voucher for two (2) round trip tickets*! We would like to thank WestJet for their continued support of the contest and of the Canadian Armed Forces.

NEW THIS YEAR - In collaboration with the Royal Canadian Air Force (RCAF) to commemorate the Centennial, CFMWS is hosting a new category on their behalf this year:

Your Air Force

This category** will celebrate the RCAF's significant milestone of 100 years of independent service to Canadians. Thirteen (13) winners will have their photos printed

in a Centennial Commemorative Calendar and receive a special prize*** from the RCAF Centennial Committee.

For five decades, the CAF Imagery Contest has been celebrating the talented photographers who capture life in CAF communities from coast to coast. As you take photos, keep the CAF Imagery Contest in mind. Family gatherings, scenic vacations, sports tournaments, or special work events...the possibilities are endless!



2023 CAF Imagery Contest Winner in the Military Community Life category from MCpl Stéphanie Labossière.

Image gagnante du Concours d'imagerie des FAC dans la catégorie « Vie de la communauté militaire » de la Cplc Stéphanie Labossière.

Le Concours d'imagerie des FAC est de retour!

Le 4 septembre 2024 – Nouvelles de la Défense

Envoyez vos soumissions pour la 57e édition annuelle du Concours d'imagerie des FAC! Ce concours organisé par des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) a lieu du 1er septembre au 15 octobre 2024 et s'adresse à l'ensemble des membres Une FC.

Adeptes et spécialistes de la photographie, présentez la vitalité de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC) à travers votre regard! Peu importe si vous

êtes militaire en service actif, membre de la famille ou un proche, nous vous invitons à soumettre vos photos les plus captivantes qui saisissent l'esprit de la famille des FAC selon votre perspective.

Les soumissions seront acceptées dans les catégories suivantes :

Vie de la communauté militaire; Opérations militaires; Fierté canadienne.


Vous pouvez vous inscrire et courir la chance de gagner a un bon de WestJet pour 2 (deux) billets aller-retour*! Nous tenons à remercier WestJet pour son soutien continu au Concours et aux FAC.

DU NOUVEAU CETTE ANNÉE – En collaboration avec l'Aviation royale du Canada (ARC) les SBMFC présentent au nom de celle-ci une nouvelle catégorie pour commémorer son centenaire cette année :

Votre Force aérienne

Cette catégorie** célébrera le jalon important des 100 ans de service indépendant de l'ARC pour le Canada. Treize (13) personnes gagnantes verront leurs photos imprimées dans un calendrier commémoratif du centenaire et recevront un prix spécial*** du Comité du centenaire de l'ARC.

Depuis 50 ans, le Concours d'imagerie des FAC met en valeur les œuvres de photographes talentueuses et talentueux qui croquent sur le vif la vie dans les communautés des FAC à l'échelle pancanadienne. Quand vous prendrez des photos cet été, gardez à l'esprit le Concours. Les réunions de famille, les tournois sportifs, les paysages pittoresques en vacances ou les événements professionnels... vos choix sont illimités!



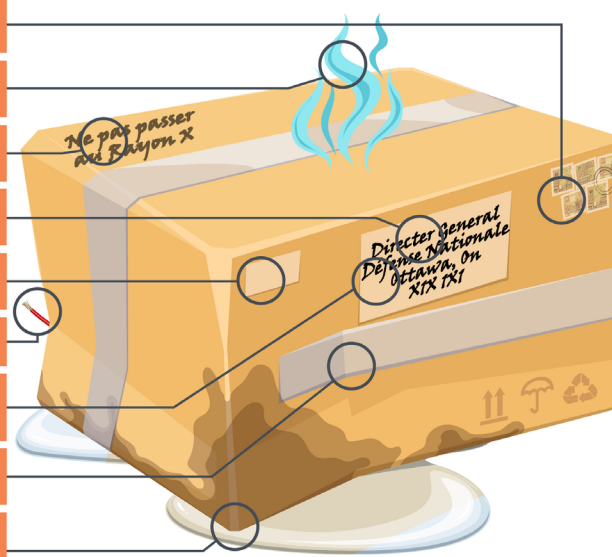
VICE-CHEF D'ÉTAT-MAJOR DE LA DÉFENSE
DIRECTEUR GÉNÉRAL - SÉCURITÉ DE LA DÉFENSE

Gestion de courrier suspect


Les colis suspects peuvent être dangereux et se présenter sous différentes formes, telles que des **lettres, des colis, des valises, des sacs à dos ou tout autre type de contenant**. Les employés du MDN et les membres des FAC peuvent se préparer à gérer les colis suspects en suivant ces conseils:

Reconnaître les signes de courrier suspect:


- Affranchissement excessif
- Odeur ou son étrange
- Mentions restrictives (ex.: pas de rayons X)
- Fautes d'orthographe ou texte mal écrit
- Adresse de retour inconnue ou absente
- Fils métalliques sortant du colis
- Seul le titre de poste du destinataire est indiqué
- Emballage excessif, ruban adhésif ou ficelle
- Emballage maculé d'huile, ayant des fuites ou couvert de cristaux




Que faire si vous êtes préoccupé par un colis ou une lettre que vous avez reçu:




Évitez de toucher, de remuer ou de sentir le colis.




Ne pas le déplacer.



Faites évacuer la pièce et fermez la porte.




Avisez votre superviseur.




Contactez la **police militaire** ou civile.

Pour en savoir plus
Se référer aux Ordonnances et directives de sécurité de la Défense nationale (ODSDN)
[Chapitre 16: Incidents critiques – Annexe B: Colis suspects.](#)

LA SÉCURITÉ NE PREND JAMAIS DE PAUSE. | VIGILANCE!



A-SJ-007-000/DA-155 BPR: DGSD 2024-08



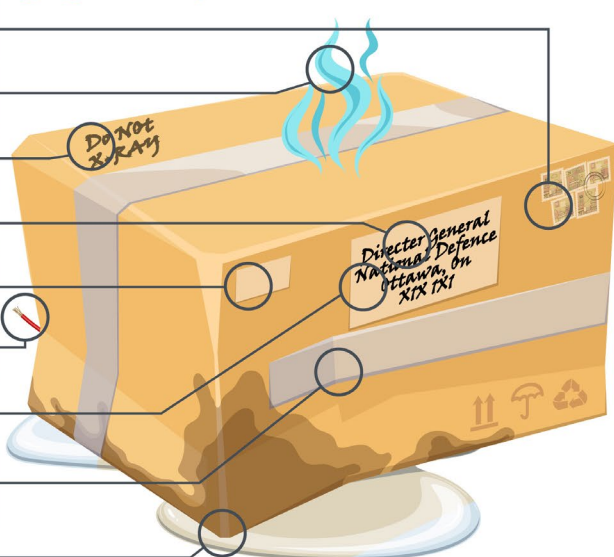
VICE CHIEF OF THE DEFENCE STAFF
DIRECTOR GENERAL DEFENCE SECURITY

Managing Suspicious Mail


Suspicious packages can be dangerous and may appear in different forms, such as **letters, parcels, suitcases, backpacks or any type of container**. DND employees and CAF members can deal with suspicious packages by following these tips:

Recognize the warning signs of suspicious mail:


- Excessive postage
- Strange odour or noise
- Restrictive markings (e.g. Do not X-ray)
- Misspelled or badly typed words
- Unfamiliar return address or none at all
- Protruding wires
- Addressed to a business title only
- Excessive wrapping, tape or string
- Oily stains, leaking or crystallization on wrapping




Steps to take if you're concerned about a package or letter you've received:




Do not handle, shake or smell it.




Leave the letter or package where it is.



Get everyone out of the room and close the door.




Notify your supervisor.



Notify the **military or civilian police.**

For more information
Refer to the National Defence Security Orders and Directives (NDSODs)
[Chapter 16: Critical Incidents – Annex B: Suspicious packages.](#)

SECURITY NEVER TAKES A BREAK. | VIGILANCE!



A-SJ-007-000/DA-155 OPI: DGDS 2024-08



Sandra Harkness (left) and Catharine Forestell represented 422 Royal Canadian Air Force Association (Nipissing) Wing at the Wing Welcome held at 22 Wing North Bay on Saturday, September 7, 2024. Photo submitted.

Sandra Harkness (à gauche) et Catharine Forestell représentaient la 422^e Escadre de l'Association de l'Aviation royale canadienne (Nipissing) lors de l'accueil de l'Escadre qui s'est tenu à la 22^e Escadre North Bay le samedi 7 septembre 2024. Photo soumise

Shooting Club / Club de tir

Hours of Operation:
Wednesday nights (1800– 2100 hrs)
Sunday afternoons (1300– 1600 hrs)

Club Executives

For further information, contact the Club Executives, found below.

President: MCpl Johnathon Thrasher
Johnathon.Thrasher@forces.gc.ca

Vice President: Mr. Ken Bovair
Ken.Bovair@forces.gc.ca

Chief Range Safety Officer: Capt. Jeffery Hicks,
Jeffery.Hicks@forces.gc.ca

Treasurer and membership coordinator:
Mr. Terry Fortin, 705-494-2011 ext 2421
Terry.Fortin@forces.gc.ca

Heures d'ouverture :
Mercredi soir (1800- 2100 hrs)
Dimanche après-midi (1300- 1600 hrs)

Membres exécutifs du club

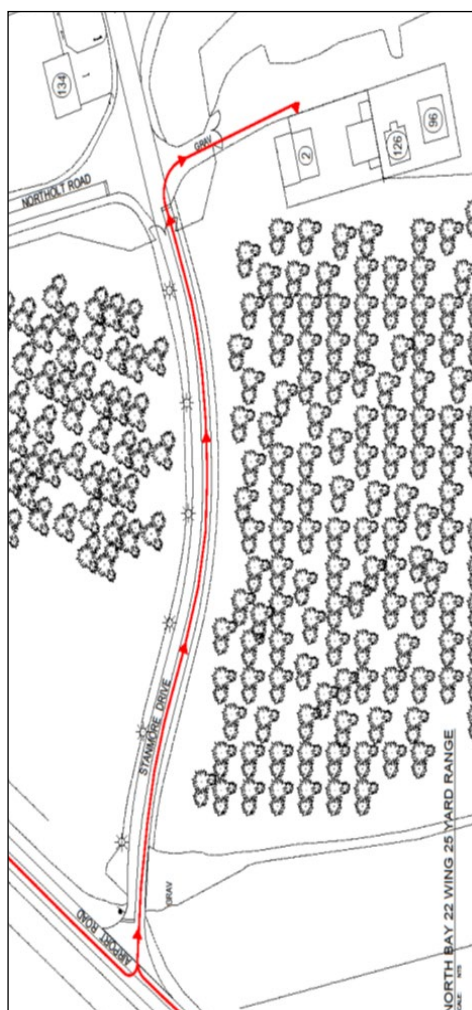
Pour plus ample information, contactez les membres exécutifs du club.

President: MCpl Jonathan Thrasher
Jonathan.thrasher@forces.gc.ca

Vice President: Mr. Ken Bovair
Ken.Bovair@forces.gc.ca

Chef de la sécurité du champ de tir: Jeffrey Hicks,
Jeffrey.hicks@forces.gc.ca

Trésorier et coordinateur des adhésions: M. Terry Fortin,
Terry.fortin@forces.gc.ca



Fall Golf Event / Tournoi de golf d'automne

Rescheduled to Friday the 13th, 2024, the 22 Wing Welcome Sports Event included the ever-popular Fall Golf Event at Highview Golf Course, Powassan, Ontario.

The winning team thought this Friday the 13th was lucky: Sergeant (Sgt) Jason Leslie, Warrant Officer Cory Fagan, Sgt Adam Kittson, and Sgt Justin Dumoulin.

Photo submitted by Marc Desroches, Sports & Facilities Coordinator

Reporté au vendredi 13 septembre 2024, l'événement sportif de bienvenue de la 22^e Escadre comprenait le toujours populaire tournoi de golf d'automne au terrain de golf Highview, à Powassan, en Ontario.

Ce vendredi 13 aurait porté chance, selon l'équipe gagnante : le sergent (Sgt) Jason Leslie, l'adjudant Cory Fagan, le Sgt Adam Kittson et le Sgt Justin Dumoulin.

Photo : Marc Desroches, coordonnateur des sports et des installations



RCAF Trivia Fun for the Whole Section Jeu-questionnaire sur l'ARC pour toute la section

Answers from last month

The ninth question was ... How many RCAF fighter squadrons flew in the Battle of Britain?

- Zero
- One
- Two
- Three

Answer : b. One

The tenth question was ... Stood up in 1941, the CWAFF was renamed what in 1942?

- Canadian War Office
- Fighter Group
- Ferry Command
- Women's Division

Answer: d. Women's Division

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 eleventh question is ... What is the type of bird in the middle of the 22 Wing heraldic badge (some people call it a crest)?

- Eagle
- Jaeger

- Peregrine Falcon
- Arctic Term

The twelfth question is ... 21 Squadron originally started at a radar station in which province?

- British Columbia
- Newfoundland
- Ontario
- New Brunswick

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

Réponses du mois dernier

La neuvième question était... Combien d'escadrons de chasseurs de l'Aviation royale canadienne (ARC) ont participé à la bataille d'Angleterre?

- Zéro
- Un
- Deux
- Trois

Réponse : b. Un

La dixième question était... Créé en 1941, en quoi le Service féminin de l'Aviation royale du Canada (SFARC) a été renommé en 1942?

- Bureau canadien de guerre
- Groupe de chasse
- Ferry Command



d. Service féminin

Réponse : d. Service féminin

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

du numéro de mai. Les réponses suivantes seront fournies.

La onzième question est... Quel est le type d'oiseau au milieu de l'insigne héraldique de la 22^e Escadre (certaines personnes appellent cela un cimier)?

- Aigle
- Labbe
- Faucon pèlerin
- Sterne arctique

La douzième question est... Le 21^e Escadron a commencé à une station radar dans quelle province?

- Colombie-Britannique
- Terre-Neuve
- Ontario
- Nouveau-Brunswick

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



Members from 21 Squadron Volunteered at Hospital Fundraiser

Des membres du 21^e Escadron se sont portés volontaires à la collecte de fonds de l'Hôpital

Article by: Corporals Japheth Guiang and Raymond Haack

Photo submitted

On Thursday, August 22, 2024, members of 21 Aerospace Control & Warning Squadron (21 AC&W Sqn), 22 Wing North Bay, assisted during the Osprey Links Charity Golf Gala. Over the past 25 years, this tournament has raised funds for important projects in the North Bay community, and one of the largest fundraisers for the North Bay Regional Health Centre Foundation (NBRHC). For its 26th year, the community raised more than \$77,000 towards the purchase of two new SPECT/CT scanners, a major upgrade to the Nuclear Medicine department.

Warrant Officer Jean-Sebastien Laferriere, Corporals Japheth Guiang and Raymond Haack from 21 AC&W Sqn volunteered to help with a variety of tasks, including set up/tear down, as well as aiding with food/entertainment on Hole #1. There, members fired up the grill and cooked up delicious burgers and hotdogs for golfers to savor. They also sold 50/50 tickets for the foundation.

Organizers of the event were truly appreciative for the efforts of members of 21 AC&W Sqn, as they demonstrated the military's leadership, compassion, and strong work ethic. This act of service created numerous connections for future volunteer opportunities. It's vital for Canadian Armed Forces members to engage with community initiatives. This charity event showcased the dedication of our members to support the North Bay community. Their involvement not only strengthened local ties but also fostered a spirit of collaboration and goodwill.

Article par : Caporaux Japheth Guiang et Raymond Haack

Photo soumise

Le jeudi 22 août 2024, des membres du 21^e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) (21 ECAA) de la 22^e Escadre North Bay ont participé au Osprey Links Charity Golf Gala. Au cours des 25 dernières années, ce tournoi a permis de recueillir des fonds pour des projets importants dans la collectivité de North Bay, et l'un des plus importants collecteurs de fonds pour la Fondation du Centre régional de santé de North Bay (NBRHC). Pour sa 26^e année, la collectivité a recueilli plus de 77 000 \$ pour l'achat de deux nouvelles tomographies informatisées par émission de photons uniques (TEM)/ nouveaux tomographes, une mise à niveau majeure du département de médecine nucléaire.

L'adjudant Jean-Sebastien Laferriere, les caporaux Japheth Guiang et Raymond Haack du 21 ECAA se sont portés volontaires pour aider à accomplir diverses tâches, y compris la mise en place et le démontage, ainsi que pour aider avec la nourriture et le divertissement au premier trou. À cette occasion, les membres ont préparé de délicieux hamburgers



(Left to right) Corporal Japheth Guiang, Warrant Officer Jean-Sebastien Laferriere and Corporal Raymond Haack

(De gauche à droite) le caporal Japheth Guiang, l'adjudant Jean-Sébastien Laferriere et le caporal Raymond Haack

et hot-dogs pour les golfeurs. Ils ont également vendu la moitié des billets pour la fondation.

Les organisateurs de l'événement ont vraiment apprécié les efforts des membres du 21 ECAA, car ils ont démontré le leadership, la compassion et la solide éthique de travail de l'armée. Cet acte de service a créé de nombreux liens

pour de futures occasions de bénévolat. Il est essentiel que les membres des Forces armées canadiennes participent aux initiatives communautaires. Cet événement caritatif a mis en valeur le dévouement de nos membres à soutenir la communauté de North Bay. Leur participation a non seulement renforcé les liens locaux, mais a également favorisé un esprit de collaboration et de bonne volonté.

WEEKEND AT THE PUMPKIN PATCH!

22 Wing Fall Family Activity

WHEN: Saturday, October 26th @ 11AM

WHERE: Leisure Farms
(744 Quesnel Rd, Sturgeon Falls)

WHAT: Corn Maze, Tractor Ride, Haunted Barn, Pumpkin Cannon, Pie Decorating, Bonfire & **Free Hot Chocolate!**



LINK: [Leisure Farms Sign-Up](#)

COST: \$12 per person



POC: Capt Cardin

WEEK-END AU CHAMP DE CITROUILLE!

Activité familiale d'automne à la 22^e escadre

QUAND: Samedi, 26 Octobre @ 11h00

OÙ: Leisure Farms
(744 Ch Quesnel, Sturgeon Falls)

QUOI: Labyrinthe de maïs, balade en tracteur, grange hantée, canon à citrouille, feu de joie et **chocolat chaud gratuit!**



LIEN: [Leisure Farms Sign-Up](#)

COÛT: \$12 par personne



BPR: Capt Cardin

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

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

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

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

Veteran Family Program

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

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

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

Déploiement

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

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

Deployment Support

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

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



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

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

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

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

Nous offrons :

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

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

Travailleur social de liaison avec les familles

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

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

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

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

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

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



PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME ! (Enrichissement conscient)

- UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURRiez 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



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 réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053

Prévention, soutien et intervention

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

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

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

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

Service de garde d'urgence

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

Voici quelques exemples de situations :

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

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

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

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

Pour obtenir plus de renseignements au sujet des services de garde des enfants, veuillez communiquer avec la réception du CRFM au 705-494-2011 poste 2053 au CRFM du lundi au vendredi de 8h à 16h. Après les heures, veuillez communiquer avec: L'Équipe de Mission au 705-494-2011 poste 6407 pour obtenir la liste des gardiennes. Si vous utilisez ce service après les heures, veuillez le lendemain en informer le CRFM.

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

Le programme pour les familles des vétérans

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

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

Services d'aide en éducation

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

Nous offrons les services suivants:

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

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

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

MFRM CRFM

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

THE MOST SUCCESSFUL APPROACH TO BUILDING LOVING RELATIONSHIPS!

FOR ONLINE ACCESS, CONTACT:

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

MFRM CRFM

CRFM Contactez-nous

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

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

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

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

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

Navigatrice pour les familles des

vétérans Carrie Gray - poste 2578, Carrie.Gray@forces.gc.ca, 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 les familles des militaires, Lauren Vincent - poste 2056, Lauren.Vincent@forces.gc.ca, Lauren.northbaymfr@gmail.com

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

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

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

Education Services

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

- Explore career options
- Education and Training bulletin boards
- Learn new skills/update old ones — DIY workshops
- 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

Family Liaison / Social Worker

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

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

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

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

MFRC Contact Us

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

Executive Director, Tessa Clermont - ext 2057, Tessa.Clermont@forces.gc.ca

Business Manager, Military Family Navigator, Donat Roussy - ext 2916, Donat.Roussy@forces.gc.ca, Donat.northbaymfr@gmail.com

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

Client Care Coordinator, Janet Durling - ext 2053, clientcare.northbaymfr@gmail.com

Child Care Navigator, Francesca

Alexanian - ext 2066, Francesca.Alexanian@forces.gc.ca, Francesca.northbaymfr@gmail.com

Veteran Family Navigator, Carrie Gray - ext 2578, Carrie.Gray@forces.gc.ca, vfcnorthbay2@gmail.com

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

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

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

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

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

Date	Event	Location	Timings	Menu	Restaurant	Prizes
04-Oct	Oktoberfest	Ayr Mess, Club 100	1600-Midnight	Oktoberfest	Catered	Ball in Cup – Gift Cards TBD
11-Oct	Thanksgiving long weekend FREE lunch time TGIF	Ayr Mess, ROCC Lounge	Free Pizza Lunch 1130-1300	Pizza	Toppers Pizza	Nil
18-Oct	TGIF + Free No buy-in "8 Ball" Pool Tournament	Ayr Mess, ROCC Lounge	TGIF 1700-1830 Tournament: 1800 Start	Burgers	Burger world	30\$ Canex Gift Card – 1 st 20\$ Canex Gift Card – 2 nd
25-Oct	Halloween	Ayr Mess, Club 100	1600-Midnight	Halloween	Snacks	Costume Contest – Gift Cards TBD

Date	Événement	Lieu	Durée	Thème	Restaurant	Prix
4 oct.	Oktoberfest	Mess Ayr, Club 100	De 16 h à minuit	Oktoberfest	Service de traiteur	Bilboquet – Cartes-cadeaux à déterminer
11 oct.	Dîner gratuit TGIF du long week-end de l'Action de grâce	Mess Ayr, Salon du CCOR	Pizza gratuite pour le dîner de 11 h 30 à 13 h	Pizza	Toppers Pizza	Aucun
18 oct.	TGIF + Tournoi de billard « jeu de la 8 » gratuit sans mise de fonds	Mess Ayr, Salon du CCOR	TGIF : 17 h à 18 h 30 Tournoi : Début à 18 h	Hamburgers	Burger world	Carte-cadeau Canex de 30 \$ – 1 ^{er} prix Carte-cadeau Canex de 20 \$ – 2 ^e prix
25 oct.	Halloween	Mess Ayr, Club 100	De 16 h à minuit	Halloween	Collations	Concours de costumes – Cartes-cadeaux à déterminer



NATIONAL VETERANS' WEEK SPEAKERS PROGRAM
NOVEMBER 5th TO 11th
#MYCAF #REMEMBERTHEM



PROGRAMME NATIONAL DES CONFÉRENCIERS DE LA SEMAINE DES VÉTÉRANS
5 AU 11 NOVEMBRE
#MESFAC #NELESOUBLIEZPAS

National Veterans' Week Speakers Program 05-11 November 2024

Are you looking for a challenge?

Try public speaking!

The National Veterans' Week Speakers Program (NVWSP) is an opportunity for Reg F and Res F personnel to speak in person during Veterans' Week from 05-11 Nov 24.

With significant commemorations in 2024, such as the 100th anniversary of the RCAF,

80th anniversary of D-Day and the Battle of Normandy, and the 10th anniversary of the end of the Canadian mission in Afghanistan, it is important that CAF speakers engage the public to highlight the hard work and sacrifice of those who served and continue to serve Canada.

For more information about the NVWSP go to <http://vcds.mil.ca/apps/canforgen/default-eng.asp?id=131-24&type=canforgen>

Please contact Capt Leah Pierce, leah.pierce@forces.gc.ca or at ext 2822 for more information or if you are interested in becoming a volunteer speaker.

Expiry date: 12 Nov 24

Le programme national des conférenciers de la semaine des vétérans 05-11 novembre 2024

Vous voulez relever un défi ? Essayez de parler en public !

Le programme national des conférenciers de la semaine des vétérans (PNCSV) est l'occasion pour le personnel de la Reg F et de la Res F de s'exprimer en personne pendant la Semaine des anciens combattants, du 5 au 11 novembre 24.

Avec des commémorations importantes en 2024, comme le 100e anniversaire de l'ARC, le 80e anniversaire du jour J et de la bataille de Normandie, et le 10e anniversaire de la fin de la mission canadienne en Afghanistan,

il est important que les conférenciers des FAC incitent le public à souligner le travail acharné et le sacrifice de ceux qui ont servi et qui continuent de servir le Canada.

Pour plus d'informations sur le NVWSP, consulter le site <http://vcds.mil.ca/apps/canforgen/default-fra.asp?id=131-24&type=canforgen>

Veuillez contacter le capitaine Leah Pierce, leah.pierce@forces.gc.ca ou au poste 2822 pour plus d'informations ou si vous souhaitez devenir conférencier bénévole.

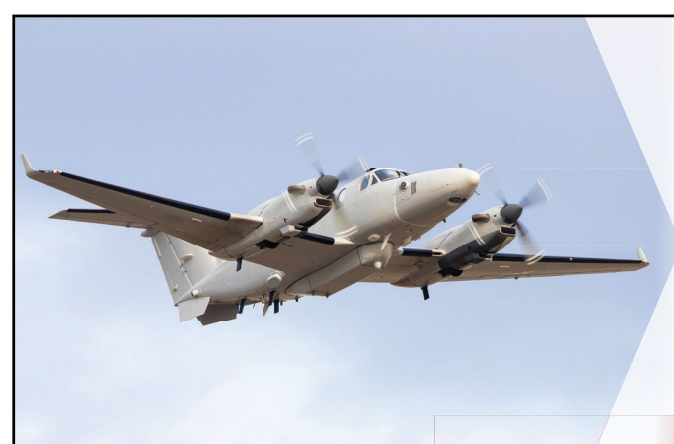
Date d'expiration: 12 Nov 24

SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **November 2024** issue of The Shield are due by:
Monday, October 21st

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de **novembre 2024** de le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 21 octobre**



**Technical Solutions
Component Solutions
Flight Solutions**

voyageur
AVIATION

Learn more at voyav.com



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



Saluting Vehicles Saluer le passage des véhicules

- General Officers (GOs) / Officers in Command Appointments will bear a distinguishing flag/pennant and vehicle plate. GOs not in a Command Appointment will only bear a vehicle plate. Compliments shall be paid by uniformed members to passengers bearing either of these identifiers by coming to attention and saluting the vehicle as it passes by. If you are in civilian attire, you shall check your arms.
- Les officiers généraux (offr gén)/officiers dans des postes de commandement auront un drapeau et fanion distinctif et une plaque d'immatriculation. Les offr gén qui ne sont pas dans un poste de commandement auront seulement une plaque d'immatriculation. Les militaires doivent rendre honneur aux passagers qui portent ces identificateurs en se mettant au garde-à-vous et en saluant le véhicule lors de son passage. Si vous êtes en tenue civile, vous devez le saluer de vos bras.
- Service personnel driving a vehicle, motorcycle or bicycle shall not salute or return a salute.
- Le personnel de service conduisant un véhicule, une motocyclette ou une bicyclette ne doit pas saluer ou répondre à un salut.

Policy applies to all Canadian Armed forces Bases and Wings

La politique s'applique à toutes les bases et escadres des Forces armées canadiennes

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

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

Commander RCAF Flag Drapeau du commandant de l'ARC



Commander 1 CAD Flag Commandant du drapeau de la 1re DAC



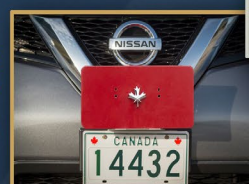
Royal Canadian Air Force
Aviation royale canadienne



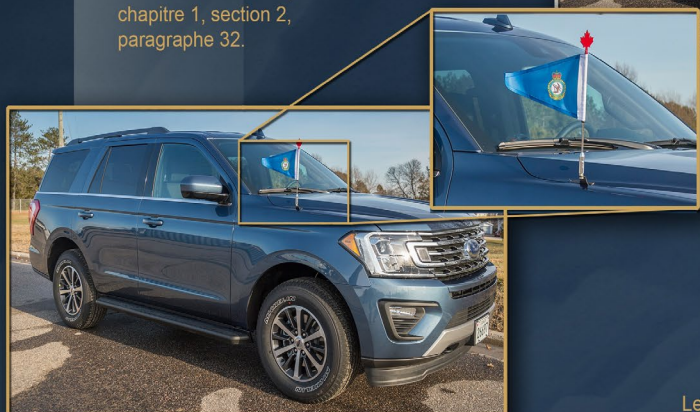
U.S. Air Force
Forces aériennes américaine



Royal Canadian Navy
Marine royale canadienne



Canadian Army
Armée canadienne



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

General Officer Vehicle Plates Plaques d'immatriculation des officiers généraux

Canadian GO's will bear a vehicle plate identified with a Maple leaf(s) on the front and rear of the vehicle, the colour of the plate will depend on their element. American GO's will bear a vehicle plate identified by a star(s).

Les véhicules des offr gén canadiens porteront une plaque d'immatriculation identifiée par des feuilles d'érable à l'avant et à l'arrière du véhicule, la couleur de la plaque dépendant de leur élément. es véhicules des offr gén américains porteront des plaques d'immatriculation qui sera identifiée par une (des) étoile(s)





Step up to exclusive
home and auto
insurance

Profitez d'assurances
auto et habitation
exclusives



thePersonal

Home and Auto Group Insurer

Group rates. Preferred service.

CFMWS  **SBMFC**



laPersonnelle

Assureur de groupe auto et habitation

Tarifs de groupe. Service unique.

Get your quote today.

1-888-476-8737

thepersonal.com/cfmws

Obtenez votre soumission

dès aujourd'hui

1 888 476-8737

lapersonnelle.com/sbmfc

Where there is a will, there is a Family Medical Clinic

Article and photo by: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Necessity may be the mother of invention, however, to see that invention become reality takes dedication, a willingness to persevere and good old-fashioned gumption. To open the 22 Wing Family Medical Clinic, in a sense inventing a new service at 22 Wing North Bay also took will power and compassion.

Creating the 22 Wing Family Medical Clinic was necessitated by the vary transient nature of the members of the Canadian Armed Forces (CAF). Moving every 2, 3, 4, or 5 years means that for their dependents they must seek a new family physician with each move. In addition, times really have not changed much as there is still a critically short supply of family physicians. When Colonel (Col) François Malo was appointed as the new 22 Wing Commander in June 2009, there were approximately 190 families, roughly 35 percent of the wing's staffing that did not have a family physician. Fast forward, fifteen years later, the Ontario College of Family Physicians reported in July 2024 that 2.5 million people in Ontario do not have a family physician, up from 1.8 million in 2020. Although North Bay was not listed in their report, other Northern Ontario towns such as Sudbury needed 33 new family doctors while Thunder Bay's need rose to 50.

Col Malo stated in a Commander's Corner article published in this paper in November 2009, that the wing leadership has "embarked on a quest to improve the level of health care services for our family members." A Family Health Care Workgroup was established in January 2010 with the goal to create a viable model to provide family health care to 300 spouses and children of military members. A shortage of family physicians created the urgent need to invent a new way of providing consistent and follow-on health care. Without a family doctor, dependents were reliant on the emergency room at the local hospital since walk-in clinics shifted to offering appointments through their existing family physicians.

Then, on September 7, 2010, with the support of Major-General Blondin, then, Commander of 1 Canadian Air Division, the 22 Wing Family Medical Clinic opened while being co-located with the Care Delivery Unit, at their former location on 95 Manston Crescent, until a permanent, separate installation could be set up. This model was

operated through the North Bay Military Family Resource Centre and funded with the hard work and dedication of the 22 Wing Honorary Colonels. At the time three doctors (Dr. Delisle, Dr. Rogers, and Dr. Saltstone) agreed to provide medical services on Tuesday, Wednesday, and Thursday evenings from 4:30 to 8:30 p.m. With that, over 600 patients were served.

On April 1st, 2019, Tessa Clermont, Executive Director of the North Bay Military Family Resource Centre (MFRC), on behalf of the Board, announced that a sustainable business model was created thanks to Dr. Rappaport and Dr. Delisle, where they would "no longer be involved in the oversight of the clinic in an operational or governance capacity, but instead those roles would reside with the experts in the healthcare field."

Now, the 22 Wing Family Medical Clinic is owned/operated by Dr. Rebecca Rappaport through a concession model with the CANEX. As well, to be financially viable and sustainable, the medical clinic structure, which continues to offer medical support to 700 military dependents, now serves 500 members of the community. This covers the \$70-80 000 annual operating costs for the medical clinic.

Born and raised in Toronto, Ontario, Dr. Rappaport graduated from medical school in 2011 from the University of Western Ontario, completed her family medicine residency through the Northern Ontario School of Medicine in 2013, and then started working at the 22 Wing Family Medical Clinic. "The value of family medicine is longitudinal of care," explains Dr. Rappaport.

Part of the nomadic nature of the CAF, Dr. Rappaport explains, is that by the time dependents are taken on by a doctor in North Bay, their spouse is posted again. In addition, most patients are at a busy time in their healthcare lives where they are having babies or experiencing mental health care needs. This is when the continuity of care is crucial. Dr. Rappaport also noted that the need for family physicians, or the lack thereof, is the "Worst it's been since graduating." This makes the 22 Wing Family Medical Clinic that much for necessary and valuable.

Dr. Rappaport and her small team made up of Shirley Lirette, Medical Office Assistant, and Dr. Kirsten Rogers, one of the



original doctors at the clinic, offers medical family services five days a week. Due to the military posting season which generates a rush of new patients to the clinic in late summer early fall, Dr. Rappaport explains that it may take a month or two for a new dependent to get an appointment. The hours can be found at <https://drrappaport.wordpress.com/>

What's new at the 22 Wing Family Medical Clinic? Dr. Rappaport stated that she is focusing on reducing the clinic's carbon footprint, offering virtual care both through video and telephone means, and is now part of the Blue Sky Family Health Team which offers after hours medical services Monday to Thursday from 5 to 8 p.m. and Saturday and Sunday from 9 a.m. to 12 p.m. at 685 Bloem Street, Second Floor. For more information visit <https://blueskyfht.com/services/after-hours-services/>

Qui dit volonté, dit Clinique médicale pour les familles

Article et photo par : Capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

La nécessité est peut-être la mère de l'invention, mais pour que cette invention devienne réalité, il faut du dévouement, la volonté de persévérer et du gros bon sens. L'ouverture de la Clinique médicale pour les familles militaires de la 22e Escadre — l'invention, en quelque sorte, d'un nouveau service à la 22e Escadre North Bay — a également nécessité de la volonté et de la compassion.

L'ouverture de la Clinique médicale pour les familles militaires de la 22e Escadre a été rendue nécessaire par le mouvement régulier des membres des Forces armées canadiennes (FAC). Le fait de déménager tous les deux, trois, quatre ou cinq ans fait en sorte que les personnes à la charge des membres des FAC doivent chercher un nouveau médecin de famille à chaque déménagement. En outre, les temps n'ont pas vraiment changé, car le nombre de médecins de famille est toujours grandement insuffisant. Lorsque le colonel (Col) François Malo a été nommé commandant de la 22e Escadre en juin 2009, environ 190 familles, soit autour de 35 % des effectifs de l'Escadre, n'avaient pas de médecin de famille. Quinze ans plus tard, soit en juillet 2024, l'Ontario College of Family Physicians a indiqué que 2,5 millions de personnes en Ontario n'avaient pas de médecin de famille, contre 1,8 million en 2020. Bien que North Bay ne figure pas dans le rapport de l'organisation, d'autres villes du nord de l'Ontario, comme Sudbury, ont besoin de 33 nouveaux médecins de famille, tandis que Thunder Bay en a besoin de 50.

Le Col Malo a déclaré dans un article du Mot du commandant publié dans la présente publication en novembre 2009 que les dirigeants de l'Escadre « s'étaient lancés dans une quête visant à améliorer le niveau des services de soins de santé pour les membres des familles ». Un groupe de travail sur les soins de santé pour les familles a été mis sur pieds en janvier 2010 dans le but de créer un modèle viable pour la prestation de soins de santé familiale à 300 conjoints et enfants de militaires. La pénurie de médecins de famille a créé le besoin urgent d'inventer une nouvelle façon de fournir des soins de santé cohérents et de faire des suivis.

Les personnes à charge qui n'avaient pas de médecin de famille devaient se rendre aux urgences de l'hôpital local, car les cliniques sans rendezvous ne proposaient plus que des rendezvous aux patients qui avaient un médecin de famille.

Puis, le 7 septembre 2010, grâce au soutien du major-général Blondin, alors commandant de la 1re Division aérienne du Canada, la Clinique médicale pour les familles militaires de la 22e Escadre a ouvert ses portes dans les locaux de l'unité de prestation de soins de santé, à son ancien emplacement du 95, croissant Manston, jusqu'à ce qu'une installation permanente et distincte puisse être mise en place. Ce modèle était géré par le Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay et financé grâce au travail acharné et au dévouement des colonels honoraires de la 22e Escadre. À l'époque, trois médecins (les Drs Delisle, Rogers et Saltstone) avaient accepté de fournir des services de santé les mardis, mercredis et jeudis soirs de 16 h 30 à 20 h 30. Plus de 600 patients avaient ainsi été pris en charge.

Le 1er avril 2019, Tessa Clermont, directrice générale du Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay, a annoncé, au nom du conseil d'administration, qu'un modèle d'affaires durable avait été créé grâce à la Dre Rappaport et au Dr Delisle et que, dans le cadre de ce modèle, ceux-ci « ne participeraient plus à la supervision de la clinique en ce qui concerne les opérations et la gouvernance puisque ces rôles reviendraient plutôt aux experts du domaine des soins de santé ».

Aujourd'hui, la Clinique médicale pour les familles militaires de la 22e Escadre est détenue et exploitée par la Dre Rebecca Rappaport dans le cadre d'un modèle de concession avec CANEX. En outre, pour être financièrement viable et durable, la structure de la Clinique médicale, qui continue d'offrir un soutien médical à 700 militaires, dessert désormais 500 membres de la communauté. C'est ce qui permet de couvrir ses frais de fonctionnement annuels de 70 000 \$ à 80 000 \$.

Née et élevée à Toronto, en Ontario, la Dre Rappaport a obtenu son diplôme de médecine en 2011 à la University

of Western Ontario, a effectué sa résidence en médecine familiale à l'École de médecine du Nord de l'Ontario en 2013, puis a commencé à travailler à la Clinique médicale pour les familles militaires de la 22e Escadre. « La valeur de la médecine familiale réside dans la nature longitudinale des soins », explique la Dre Rappaport.

La Dre Rappaport explique que la nature nomade des FAC tient en partie au fait qu'au moment où les personnes à charge sont prises en charge par un médecin à North Bay, leur conjoint ou parent est affecté ailleurs. En outre, la plupart des patients sont à une étape importante de leur vie médicale puisqu'ils ont des enfants ou qu'ils ont besoin de soins de santé mentale. À cette étape, la continuité des soins est cruciale. La Dre Rappaport a également constaté que les besoins en médecins de famille, ou le manque de médecins de famille, n'ont jamais été aussi grands depuis la fin de ses études. La Clinique médicale pour les familles militaires de la 22e Escadre est donc d'autant plus nécessaire et précieuse.

La Dre Rappaport et sa petite équipe, composée de Shirley Lirette, assistante de cabinet médical, et de la Dre Kirsten Rogers, qui comptait parmi les premiers médecins de la Clinique, offrent des services de soins de santé familiale cinq jours par semaine. En raison de la saison des affectations militaires, qui génère un afflux de nouveaux patients à la Clinique à la fin de l'été et au début de l'automne, la Dre Rappaport explique qu'il peut s'écouler un mois ou deux avant qu'une nouvelle personne à charge obtienne un rendezvous. Les heures d'ouverture se trouvent à l'adresse

Quoi de neuf à la Clinique médicale pour les familles militaires de la 22e Escadre? La Dre Rappaport a déclaré qu'elle s'efforçait de réduire l'empreinte carbone de la Clinique, qu'elle offrait des soins virtuels par vidéo et par téléphone et qu'elle faisait désormais partie de la Blue Sky Family Health Team, qui offre des services médicaux en dehors des heures de bureau, du lundi au jeudi de 17 h à 20 h et le samedi et le dimanche de 9 h à midi, au deuxième étage du 685, rue Bloem. Pour en savoir plus, visitez le site Web suivant : <https://blueskyfht.com/services/after-hours-services/>.

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



NEAR NORTH
CRIME STOPPERS

1-800-222-TIPS (8477)



Stanmore & Uxbridge Municipal Upgrades Project

The Stanmore & Uxbridge Municipal Upgrades Project represents a nearly \$6M investment into the supporting infrastructure at 22 Wing North Bay. The intent of this project is to upgrade the aged and failing underground municipal infrastructure, provide new roadways over top, and provide increased green space/improved

landscaping on the South side of the Wing. The project will include:

- Replacement of the existing water distribution systems;
- Replacement of the existing sanitary sewer system;
- Replacement of the existing and

installation of new storm sewer systems;

- Replacement of existing and installation of new concrete sidewalks and curbs;
- Improved landscaping, water drainage, and plantings;
- Installation of new asphalt roadways and parking lots;

- Survey, protect, decommission and reinstatement of existing groundwater monitoring
- Wells; and
- Replacement of portions of existing chain-link fencing and chain-link gates with new fencing and gates.

Le projet de modernisation municipale de Stanmore et d'Uxbridge

Le projet de modernisation municipale de Stanmore et d'Uxbridge représente un investissement de près de 6 millions de dollars dans l'infrastructure de soutien de la 22e Escadre North Bay. Le but de ce projet est de moderniser l'infrastructure municipale souterraine vieillissante et défaillante, de fournir de nouvelles routes au-dessus et de fournir davantage d'espaces verts et un aménagement paysager amélioré du côté

sud de l'aile. Le projet comprendra :

- Remplacement des systèmes de distribution d'eau existants ;
- Remplacement du système d'égout sanitaire existant;
- Remplacement des réseaux d'égouts pluviaux existants et installation de nouveaux;

- Remplacement des trottoirs et bordures existants et installation de nouveaux trottoirs et bordures en béton ;
- Amélioration de l'aménagement paysager, du drainage de l'eau et des plantations ;
- Installation de nouvelles routes asphaltées et de nouveaux stationnements;

- Étude, protection, mise hors service et rétablissement de la surveillance des eaux souterraines existante
- Puits ; et
- Remplacement de parties des clôtures à mailles losangées et des portes à mailles losangées existantes par de nouvelles clôtures et portes.

Know the Dangers of Multitasking

Reprinted, with permission, from TalksZone, issue TZ1920

Most of us can walk and chew gum at the same time. It's probably the most common example of multitasking,

and it is pretty safe. But walking and chewing gum while texting on your cellphone? Not so much.

There can be a definite downside to performing several tasks simultaneously, especially in the workplace. Multitasking and its close cousin, interruption, are known to have a negative impact on safety, particularly in high-risk sectors such as aviation, healthcare and driving. The term itself was coined more than a half-century ago when IBM announced a computer that was capable of completing more than one task at a time. These days, many jobs involve juggling different work activities and shifting attention from one task to another.

The ability to do so can be a source of pride for the individual who has it, and a trait employers often value.

That said, however, research has shown the human brain really isn't capable of giving its full attention to two tasks at once. Instead, it switches between tasks, resulting in none of them getting the attention they deserve. With each switch, there is a loss in performance and accuracy. For example, try to multiply a number in your head while reading a book.

Some studies have found that multitasking reduces productivity by about 40 percent, but it depends on what tasks are involved and whether full concentration is required on one or all of them.

The same holds true from a safety standpoint. Operating potentially dangerous equipment requires minimal distraction.

Multitasking has been shown to increase stress levels, which in turn can cause a

person to pay inadequate attention to what they're doing, possibly endangering themselves or others.

It's true that if the tasks you are performing are relatively unimportant and don't require undivided attention to complete, multitasking can help to get more done — but if what you're doing requires particular attention or care, the best solution is to stay focused on it.

One way to do improve awareness and focus is to practice something that has become known as mindfulness. In essence, mindfulness is the state of being aware of the moment and fully present in it.

Although inspired by Buddhist meditation practices, today it emphasizes stress reduction, the cultivation of focus and the development of tranquility. And there's a large and growing body of research identifying the measurable effects of mindfulness on the body and brain.

Here are a few ways, from a variety of sources, to become more mindful:

- Take baby steps. Don't try to make big changes towards mindfulness all at once. Commit to one thing new you can practice each week and don't get overwhelmed by thinking you need more time and more 'to-dos' in order to be mindful.
- Be a single-tasker. This is especially important when you are feeling swamped. If you find yourself wandering off to another task, just re-center and come back to that one focused task.
- Switch off distractions. Silence your phone, log off your social media accounts and set a timer. Reducing inputs reduces noise in our heads.
- Slow down. Being fast doesn't make you better. It can lead to poor decisions and a misuse of energy.

Soyez conscient des risques du multitâche

Nous pouvons tous marcher et mâcher de la gomme en même temps. C'est probablement l'exemple du multitâche le plus courant et il est assez sécuritaire.

Mais marcher, mâcher de la gomme et texter sur votre téléphone cellulaire? Pas vraiment. Il existe un certain inconvénient à réaliser plusieurs tâches simultanément, notamment sur un lieu de travail. Le multitâche et son proche cousin, l'interruption, sont connus pour avoir un impact négatif sur la sécurité, particulièrement dans les secteurs à haut risque, comme l'aviation, les soins de santé et la conduite.

Le terme « multitâche » a été inventé il y a plus de 50 ans lorsque IBM a lancé un ordinateur capable de réaliser plus d'une tâche à la fois. Aujourd'hui, de nombreux emplois impliquent de gérer différentes activités et de porter notre attention à une tâche et à une autre. La capacité d'y parvenir peut être une source de fierté chez certaines personnes et un trait que les employeurs apprécient souvent.

Cependant, la recherche a démontré que le cerveau humain n'est pas vraiment capable de consacrer toute son attention à deux tâches à la fois. Au lieu de cela, il passe plutôt d'une tâche à l'autre, ce qui fait qu'aucune des tâches ne bénéficie de toute son attention. Lors de chaque permutation, il survient une perte de performance et de précision. Essayez, par exemple, de multiplier un nombre mentalement en lisant un livre.

Certaines études ont permis de découvrir que le multitâche réduit la productivité de 40 %, mais que cela dépend de la nature des tâches à réaliser et du niveau de concentration exigé pour chacune d'elles. Il en va de même du point de vue de la sécurité. L'utilisation d'équipement dangereux nécessite une concentration presque totale.

Il a été démontré que le multitâche augmentait le niveau de stress, ce qui peut amener une personne à accorder une attention insuffisante à ce qu'elle fait, pouvant ainsi la mettre, elle ou les autres, en

danger. Il est vrai que si les tâches que vous réalisez sont relativement peu importantes et ne nécessitent pas une attention complète pour être réalisées, le multitâche peut vous aider à en accomplir plus. Cependant, si ce que vous faites nécessite une attention ou un soin particulier, la meilleure solution est de se concentrer sur cette tâche seulement.

Une façon d'améliorer la prise de conscience et la concentration est de pratiquer ce que l'on appelle la pleine conscience. La pleine conscience est essentiellement l'état d'être conscient et de vivre le moment présent. Bien qu'elle soit inspirée des pratiques de méditation bouddhistes, aujourd'hui, elle met l'accent sur la réduction du stress, la culture de la concentration et le développement de la tranquillité. Il existe un nombre considérable et croissant de recherches qui identifient les effets mesurables de la pleine conscience sur le corps et le cerveau.

Voici quelques manières, selon différentes sources, d'augmenter son niveau de conscience :

- Faites de petits pas. N'essayez pas de faire de grands changements immédiats vers la pleine conscience. Engagez-vous dans une chose nouvelle que vous pouvez pratiquer chaque semaine et ne vous laissez pas submerger en pensant que vous avez besoin de plus de temps ou de plus de tâches pour être conscient.
- Effectuez une tâche à la fois. Cela est particulièrement important lorsque vous vous sentez submergé. Si vous vous retrouvez à commencer une autre tâche, recentrez-vous et revenez à votre tâche principale.
- Éliminez les distractions. Fermez votre téléphone, déconnectez-vous de vos comptes de réseaux sociaux et réglez une minuterie. En réduisant les distractions, vous réduirez le bruit dans votre tête.
- Ralentissez. Vous ne deviendrez pas meilleur en étant rapide. La rapidité peut mener à de mauvaises décisions et à une mauvaise utilisation de votre énergie.

Change of Appointment Ceremony / Cérémonie de changement de nomination

On August 28, 2024, 22 Wing Operations Support Squadron (OSS) held a Change of Appointment Ceremony for their Squadron Master Warrant Officer (SMWO) position, which is the unit's top Senior Non-Commissioned Member post. MWO Danie Lachance handed the reigns to MWO Andrew Roberts, who was previously employed in the unit as the Plans Warrant Officer. He enters as MWO Lachance draws her 36-years of service as an Aerospace Control Operator to a close. The ceremony was officiated by Lieutenant Colonel Matthew Borger, United States Air Force, OSS Commanding Officer, and witnessed by members of 22 Wing and the families of the incoming and outgoing MWOs. The Change of Appointment follows Royal Canadian Air Force tradition and broadcasts a proud continuity of leadership to the defence team members and the nation.

Le 28 août 2024, l'Escadron de soutien opérationnel (Esc Sout Op) de la 22^e Escadre a tenu une cérémonie de passation des fonctions pour le poste d'adjudant-maître d'escadron (Adjum Ere), qui est le plus haut poste de militaire du rang de l'unité. L'Adjum Danie Lachance a remis les rênes à l'Adjum Andrew Roberts, qui occupait auparavant le poste d'adjudant des plans au sein de l'unité. Il entrait en fonction alors que l'Adjum Lachance mettait un terme à ses 36 années de service en tant qu'opératrice – Contrôle aérospatial. La cérémonie a été présidée par le lieutenant-colonel Matthew Borger, United States Air Force, commandant de l'Esc Sout Op, et s'est déroulée en présence des membres de la 22^e Escadre et des familles des deux adjudants-maîtres. La passation des fonctions est conforme à la tradition de l'Aviation royale canadienne et témoigne d'une fière continuité du leadership aux membres de l'Équipe de la Défense et au pays.



(Left to right) Master Warrant Officer Danie Lachance, outgoing Squadron Master Warrant Officer, Lieutenant Colonel Matthew Borger, United States Air Force, Commanding Officer, Operations Support Squadron, and Master Warrant Officer Andrew Roberts, incoming Squadron Master Warrant Officer are seated to sign the Change of Appointment scrolls.

(De gauche à droite) L'adjudante-maître Danie Lachance, adjudante-maître d'escadron sortante, le lieutenant-colonel Matthew Borger, United States Air Force, commandant de l'Escadron de soutien opérationnel, et l'adjudant-maître Andrew Roberts, adjudant-maître d'escadron entrant, sont assis pour signer les parchemins de passation des fonctions.

Padre's Corner / La chronique de l'aumônier



A Month of Celebration

Each October presents an interest dilemma when writing my monthly padre corner:

Do I write about Thanksgiving, Oktoberfest, or All Hallows Eve?

Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain

I enjoy all three celebrations throughout the month—beginning with turkey and stuffing, progressing to Schnitzel washed down with my favourite frosty beverage, and concluding with ghost stories over hot cider and candied apples. This year I will touch upon all three.

What I most love about Thanksgiving is gathering over food with friends and family to give thanks for friends and family.

Here at 22 Wing I am blessed to celebrate Thanksgiving both in October and again in November with United States Air Force friends and family!

Now Oktoberfest was never my thing until my late 40's.

Although my favorite uncle growing up was an Austrian university professor named Fritz, checkered shirts and lederhosen

make me look fat.

Moreover, sausages and brew make me fat. I came to appreciate Oktoberfest while working with the British Army.

Less for the food, drink and dress than for the social opportunity as soldiers and partners gathered for an evening of dance, enjoying each other's company, and Apfelkuchlein.

Definitely come for the traditional apple pancakes.

As for All Hallows Eve, more than the candy and the costumes—which these days have mostly been commercialized—is the opportunity for friends and family to share ghost stories.

Ghost stories are among my favourite genre of storytelling.

They represent a local community's imagination and creativity.

One does not need to be a social media influencer or have the backing of a large publisher or broadcaster to weave a good ghost story and share it with others.

One simply has to make oneself present those around you.

Un mois de célébration

Rédigé par : Capitaine PJ Vere, aumônier

de la 22e Escadre

Chaque année, au mois d'octobre, j'ai le même dilemme en rédigeant mon article pour « Le coin de l'aumônier ». Je me pose toujours les questions suivantes :

Devrais-je écrire sur l'Action de grâces, l'Oktoberfest ou la veille de la Toussaint (All Hallows Eve)?

Je profite de ces trois célébrations tout au long du mois, en commençant par la dinde et la farce, en passant par le schnitzel que j'arrose de ma boisson glacée préférée, et en terminant par des histoires de fantômes autour d'un cidre chaud et de pommes confites.

Cette année, j'aborderai ces trois fêtes.

Ce que j'aime le plus à l'Action de grâces, c'est de me réunir autour d'un bon repas avec mes amis et ma famille pour exprimer ma gratitude envers eux.

J'ai la chance de célébrer l'Action de grâces ici à la 22e Escadre en octobre, puis en novembre avec mes amis et ma famille des Forces aériennes des États-Unis!

L'Oktoberfest n'avait jamais été ma tasse de thé avant la fin de ma quarantaine.

Bien que mon oncle préféré ait été un professeur d'université autrichien nommé Fritz, les chemises à carreaux et les cuissettes me font paraître gros.

De plus, les saucisses et la bière me font vraiment grossir.

J'ai appris à apprécier l'Oktoberfest en travaillant avec l'Armée britannique.

Je l'apprécie moins pour la nourriture, les boissons et les vêtements que pour la possibilité qu'elle offre aux soldats et aux partenaires de se rencontrer dans le cadre d'une soirée de danse, de convivialité et d'Apfelkuchlein.

Il faut absolument goûter aux traditionnelles crêpes aux pommes.

En ce qui concerne la veille de la fête de la Toussaint, au-delà des bonbons et des costumes – qui, de nos jours, ont été largement commercialisés –, c'est l'occasion pour les amis et la famille de partager des histoires de fantômes.

Les histoires de fantômes font partie de mes genres de récits préférés.

Elles représentent l'imagination et la créativité d'une communauté locale.

Il n'est pas nécessaire d'être un influenceur sur les médias sociaux ou d'être parrainé par un grand éditeur ou diffuseur pour écrire une bonne histoire de fantômes et la raconter aux autres.

Il suffit d'être présent pour ceux qui nous entourent.

Ontario

BULLETIN

Ministry of Natural Resources

Bears Sighted in the North Bay Area

Residents and businesses urged to reduce household and commercial attractants

NEWS

September 16, 2024

The Ontario government is reminding area residents to be aware of bear sightings in the North Bay area and take the necessary steps to avoid attracting bears into local neighbourhoods.

In the past two weeks, there have been increased bear sightings in the city of North Bay and surrounding areas. Of these reported incidents, the majority have involved items such as garbage, recycling, apple trees, and bird and/or deer feeders.

It's important to note that the same bear can result in multiple sightings. The Ontario government is reminding the public that bears are often attracted to things such as garbage, bird food including suet, seed and nectar, odours from barbecues, and ripe fruit left on trees or the ground. Removing these attractants can help keep bears out of the area.

QUICK FACTS

- If a bear poses an immediate threat to public safety by exhibiting threatening or aggressive behaviour, call 911 or your local police at 705-472-1234.
- For advice on removing bear attractants, call the Bear Wise reporting line toll-free at 1-866-514-2327, hearing impaired (TTY) 1-705-945-7641. You will be connected with a live operator during bear season (open this year March 1 to November 30)

LEARN MORE

- [What to do in emergency and non-emergency situations.](#)
- Visit ontario.ca/bearwise to learn more about how to avoid attracting bears and what to do if you encounter one.

MEDIA CONTACTS

Rochelle Leppert
North Bay District
(705) 491-5359
Rochelle.Leppert@ontario.ca

ontario.ca/natural-resources-news

Disponible en français

Ontario

BULLETIN

Ministère des Richesses naturelles

Des ours ont été vus dans la région de North Bay

Les résident(e)s et entreprises sont priés de réduire les attrait domestiques et commerciaux

NOUVELLES

16 septembre 2023

Le gouvernement de l'Ontario demande à la population de faire attention aux ours dans la région de North Bay et de prendre les précautions nécessaires pour ne pas les attirer dans les zones habitées.

Au cours des dernières deux semaines, on a vu plusieurs ours dans la région de North Bay, y compris dans le voisinage. Dans tous les cas signalés, la présence de déchets, recyclage, pommiers et mangeoires pour oiseaux ou chevreuil, était à blâmer.

Il est important de garder à l'esprit que le même ours peut être vu plusieurs fois. Le gouvernement de l'Ontario rappelle à la population que les ours sont souvent attirés par des matières comme les déchets, la nourriture pour oiseaux, y compris le suif, les graines et le nectar, les odeurs de barbecue ainsi que les fruits mûrs sur les arbres ou au sol. Enlever ces attrait pour les ours peut aider à les garder à distance.

DES FAITS EN BREF

- Si un ours présente un danger immédiat en se comportant de manière menaçante ou agressive, faites le 911 ou communiquez avec la police municipale, au 705 472-1234.
- Pour obtenir des conseils en ce qui concerne l'élimination de ce qui attire les ours, téléphonez à la ligne Attention : ours, au 1 866 514-2327 (sans frais) ou au 1 705 945-7641 (ATS). Vous pourrez parler à une personne de vive voix durant la saison des ours (1^{er} avril au 30 novembre).

POUR EN APPRENDRE D'AVANTAGE

- [Ce qu'il faut faire en situation urgente et en situation non urgente.](#)
- Renseignements supplémentaires sur les moyens d'éviter d'attirer les ours et ce qu'il faut faire si vous en rencontrez un : ontario.ca/attentionours.

SOURCE

Rochelle Leppert
District de North Bay
705 491-5359
rochelle.leppert@ontario.ca

ontario.ca/richesses-naturelles-nouvelles

Available in English