



22 Wing Shows it Cares La 22^e Escadre montre qu'elle a du cœur

Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

In 3 hours, 22 Wing collected \$2,580.10 and 736lbs in non-perishable hamper items.

Since each dollar donated is an equivalent of one pound of food, 22 Wing collected 3 316 lbs of food during the 22 Wing Cares Roadside Stop held on Wednesday, November 22, 2023, for the North Bay Food Bank.

Members of 51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron (51 AC&W (OT) Sqn) held the 22 Wing Cares Roadside Stop at the Air Defence Park on Airport Road, and another stop on Jaeger Way.

"For the past 13 years, since 2010, 22 Wing has raised the equivalent of over 75,000 lbs of food. It remains the largest single source of donations for, then, Coach4Food in North Bay," stated Captain Andrew Han, event organizer, and member of 51 AC&W (OT) Sqn.

The brain child of Tom Hedican, international renowned hockey coach, 51 AC&W (OT) Sqn's Honorary Colonel emeritus and creator of Coach4Food in 2008, the program is now under the banner of My Team Cares and coordinated by Debbie and Heath Marson. 2023 marked the thirteenth year that 22 Wing has stepped up to support those in greatest need, providing over 75 000 lbs of food in that time, showing North Bay how much we care. For more information on how you can be part of My Team Cares visit <https://northbayfoodbank.ca/my-team-cares/>

Rédaction : capitaine Leah Pierce, Affaires publiques

Photo : caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie

En trois heures, la 22^e Escadre a recueilli 2 580,10 \$ et 736 lb en articles non périssables.

Étant donné que chaque dollar donné équivaut à une livre de nourriture, la 22^e Escadre a recueilli 3 316 lb de nourriture lors du barrage routier de bienfaisance de la 22^e Escadre qui a eu lieu le mercredi 22 novembre 2023 pour la banque alimentaire de North Bay.

Les membres du 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatial) (51 EEOCAA) ont réalisé le barrage routier de bienfaisance de la 22^e Escadre au parc de la défense aérienne sur le chemin Airport, et ont fait un autre arrêt sur le chemin Jaeger.

« Au cours des 13 dernières années, depuis 2010, la 22^e Escadre a recueilli l'équivalent de plus de 75 000 lb de nourriture. Elle reste la plus grande source unique de dons pour Coach4Food à North Bay », a déclaré le capitaine Andrew Han, organisateur de l'événement, et membre du 51 EEOCAA.

Idée originale de Tom Hedican, entraîneur de hockey de renommée internationale, colonel honoraire émérite du 51 EEOCAA et créateur de Coach4Food en 2008, le programme est maintenant sous la bannière de My Team Cares et coordonné par Debbie et Heath Marson. L'année 2023 a marqué une treizième participation annuelle de la 22^e Ere en soutien à ceux qui en ont le plus besoin; elle a fourni plus de 75 000 lb de nourriture pendant cette période, montrant à North Bay à quel point elle a la communauté à cœur. Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la façon de faire partie de My Team Cares, veuillez consulter le <https://northbayfoodbank.ca/my-team-cares/>.



Commander's Corner / Le mot du commandant



Lieutenant-Colonel
John Verran,
Commanding
Officer 21 AC&W
Squadron

CHANGE FOR THE BETTER

Change can be difficult; the uncertainty can be uncomfortable. At the same time change can be welcome, not easy, it rarely is, but welcome in a way that brings a positive result. Albert Einstein said, 'The measure of intelligence is the ability to change,' but what he did not say is that it would be easy.

We belong to one of the most historically change resistant organizations in Canadian society. We've become accustomed to process bogging down and slowing innovation, but never in my 24-year career have I seen or experienced a movement like we have witnessed over the past year. The Canadian Armed Forces have embraced the need to change and are looking for new and innovative ways to solve problems. Voices are being heard and no longer are we doing things simply because we have always done them. There are many examples of small wins, but small wins that matter, small wins that give you back 10 minutes here and 1 hour there. Be it a simplified staffing process, the elimination of unnecessary "stuff" like admin orders or documents that focus more on format than content, it matters. It matters because peoples time matters. And while all this seems simple and easy, it can be uncomfortable, uncomfortable on an institution that has been built on process. And while many small changes make a big impact, big changes are coming. Changes to the way we build systems, procuring adaptable solutions that can change at the speed of now versus the speed of 6 months ago. "Building the bicycle as we ride it," has become a popular phrase, "don't be afraid to fail," is another, but the underlying tone on all of this is, be bold. If you think your idea will make a positive impact, bring it forward. Voices are being heard everywhere in the RCAF, change is happening, and innovation is being encouraged. And if it doesn't work, oh well! We can go back to the way we did it before.

And to change focus a bit, while we're looking at change let's

look at ourselves as well. For many the holiday season was an opportunity to rest, rejuvenate and take a few moments to focus on us. A little time to clear your head and forget about the day-to-day grind is good and can be refreshing.

As we enter into the new year, take a few moments to try and continue the momentum gained during the time off. Work can become overwhelming, and stress can build, particularly with change. So, whether it's taking a few minutes a day to meditate, or taking advantage of intersection sport or one the various clubs offered through PSP, or finding something outside the wing that helps you maintain that feeling, it's important. Essentially making a small change toward self-improvement.

"Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out" – Robert Collier

CHANGEMENT POUR LE MIEUX

Le changement peut être difficile; l'incertitude peut mettre mal à l'aise. Parallèlement, le changement peut être salutaire; il est rarement facile, mais salutaire en ce sens qu'il apporte un résultat positif. Albert Einstein a dit que la mesure de l'intelligence est la capacité de changer, mais il n'a certainement pas dit que cela serait facile.

Nous appartenons à l'une des organisations qui ont été les plus résistantes au changement de la société canadienne. Nous nous sommes habitués à l'enlèvement des processus et au ralentissement de l'innovation, mais en 24 ans de carrière, je n'ai jamais vu ou vécu un mouvement comme celui dont nous avons été témoins au cours de la dernière année. Les Forces armées canadiennes ont compris la nécessité de changer et cherchent des moyens nouveaux et novateurs pour résoudre les problèmes. Des voix s'élèvent, et nous ne faisons plus les choses simplement parce que nous les avons toujours faites ainsi. Les exemples de petites victoires sont nombreux, mais ce sont des petites victoires qui comptent, des petites victoires qui vous libèrent dix minutes par-ci et une heure par-là. Qu'il s'agisse d'un processus de dotation simplifié, de l'élimination d'aspects inutiles comme les ordres

administratifs ou de documents qui mettent davantage l'accent sur le format que sur le contenu, c'est important. C'est important parce que le temps compte. Et bien que tout cela semble simple et facile, il peut y avoir un malaise, un inconfort pour une institution qui est bâtie sur les processus. Et tandis que de nombreux petits changements ont une grande incidence, de grands changements se profilent à l'horizon. Il s'agit de changements dans la façon dont nous construisons les systèmes, en achetant des solutions adaptables qui peuvent évoluer à la vitesse d'aujourd'hui par rapport à la vitesse d'il y a six mois. L'expression « construire le vélo pendant qu'on l'enfourche » est devenue populaire; « n'ayez pas peur d'échouer » en est une autre, mais le ton sous-jacent, c'est l'invitation à l'audace. Si vous pensez que votre idée aura une incidence positive, présentez-la. Des voix s'élèvent partout dans l'ARC, des changements sont en train de se produire et l'innovation est encouragée. Et si ça ne marche pas, tant pis! Nous pouvons revenir à la façon dont nous procédions auparavant.

Et pour changer légèrement d'orientation, puisque nous parlons de changement, examinons-nous aussi nous-mêmes. Pour beaucoup, la période des fêtes a été l'occasion de se reposer, de se ressourcer et de prendre quelques instants pour se concentrer sur soi. Cela fait du bien de prendre un peu de temps pour se vider la tête et oublier le train-train quotidien, et cela peut être réparateur.

Alors que nous entamons la nouvelle année, prenez quelques instants pour essayer de poursuivre l'élan gagné pendant votre congé. Le travail peut devenir accablant et le stress peut s'accumuler, en particulier dans le contexte du changement. Donc, qu'il s'agisse de prendre quelques minutes par jour pour méditer, de pratiquer des sports entre sections, de profiter de l'un des différents clubs offerts par les PSP ou de trouver une activité externe à l'escadre qui vous aide à conserver ce sentiment, c'est important. Essentiellement, il s'agit de faire un petit changement vers le développement personnel.

« Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour » – Robert Collier

'100 Years, 100 Objects' Featuring CFMAD « 100 ans, 100 objets », le MDAFC à l'honneur

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

As we all know, 2024 is going to be a big year for the RCAF! The official museums, located at wings across the country, have been working for over a year to come together to tell a century of history through artifacts.

There is a book planned for release, you may see them periodically on the RCAF social media. A diverse collection



Squadron Leader Ernie McNab was a Hurricane pilot during the Battle of Britain. Photo credit: DND Photo

Le commandant d'aviation Ernie McNab était pilote d'Hurricane pendant la bataille d'Angleterre. Crédit photo : Photo du MDN

ranging from equipment to personal souvenirs, to uniforms, and even whole aircraft, this project is a way to explore large-scale and small-scale aspects of history.

Each museum has approximately ten pieces featured. The publishing team selected a number of our favourite items here at the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence (CFMAD). The date range of included artifacts is from the Second World War to the mid-1990s, which is the bulk of our collected history, seeing through the Battle of Britain, the Cold War, and the shift to a post-Cold War air defence world.

We have uniform pieces from a Canadian Battle of Britain pilot and a First World War pilot who went on to command the RCAF during the Second World War, a certificate from a civilian Ground Observer Corps member who tracked aircraft for the RCAF, multiple objects from the Underground Complex, and even pieces from the Yukla 27. All this and more will be featured in the '100 Years, 100 Objects' project, so keep an eye on social media to see the treasures held by your RCAF museums!

Article par : Bethany Aitchison, curatrice, Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes

Comme nous le savons tous, 2024 sera une année importante pour l'ARC! Les musées officiels, situés dans les escadres du pays, travaillent depuis plus d'un an pour raconter un siècle d'histoire à l'aide d'artefacts.

La publication d'un livre est prévue à cet effet, vous pourrez les voir périodiquement sur les médias sociaux de l'ARC. Cette collection variée, qui va de l'équipement aux souvenirs personnels, en passant par les uniformes et même des avions entiers, permet d'explorer les aspects de notre histoire à petite et à grande échelle.

Chaque musée présente une dizaine d'œuvres. L'équipe de publication a sélectionné un certain nombre de nos artefacts préférés au Musée de la défense aérospatiale

des Forces canadiennes (MDAFC). La période couverte par les artefacts va de la Seconde Guerre mondiale au milieu des années 1990, ce qui représente l'essentiel de notre collection, en passant par la bataille d'Angleterre, la guerre froide et la transition vers un monde de défense aérienne de l'après-guerre froide.

Nous avons des pièces d'uniforme d'un pilote canadien de la bataille d'Angleterre et d'un pilote de la Première Guerre mondiale qui a ensuite commandé l'ARC pendant la Seconde Guerre mondiale, un certificat d'un membre civil du Corps des observateurs terrestres qui suivait les avions pour l'ARC, de nombreux objets du complexe souterrain, et même des pièces du Yukla 27. Tous ces artefacts, et bien d'autres encore, seront présentés dans le cadre du projet « 100 ans, 100 objets ». Gardez donc un œil sur les médias sociaux pour découvrir les trésors que recèlent vos musées de l'ARC!



A light gun was used with the original computer system, SAGE, in the Underground Complex. Photo credit: CFMAD photo

Un projecteur directif a été utilisé avec le système informatique d'origine, SAGE, dans le complexe souterrain. Crédit photo : Photo du MDAFC

The Shield ~ Le Bouclier

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

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

22 Wing/CFB North Bay Land Acknowledgement

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

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

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

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

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

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

Object #100 - RCAF 2024 Centennial Arm Patch

From RCAF social media

Dive into the heart of our Centennial celebrations with Object #100 - the iconic RCAF 2024 Centennial Arm Patch! Crafted entirely on Canadian soil, this emblem carries the spirit of a century of excellence in the Royal Canadian Air Force.

Symbolic Elements: Centred around the RCAF roundel, the patch proudly boasts the number 100, signifying a century of service. Two lines extend through the roundel, representing the RCAF's flight path to the stars, echoing our Latin motto, "Sic Itur Ad Astra" - "Such is the Pathway to the Stars."

The Patch Journey: After the official logo reveal on 6 July 2021, the hunt for the perfect patch design began. Veteran patch designer Dave O'Malley took up the challenge. Building upon the Centennial branding guide, he crafted a distinctive concept, reflecting the essence of the RCAF Centennial, including



the tagline "Your Air Force."

Distribution & Approval: The RCAF leadership gave the green light on 7 September 2022, and the patch officially took flight on 4 April 2023. The first 80 patches graced the attendees of the RCAF 99th Anniversary function in Ottawa, marking a momentous occasion in our journey.

Authorized for Wear: More than a symbol, the patch is a testament to the dedication and pride of the RCAF. It is authorized for wear on operational clothing by RCAF members and members of the Royal Canadian Navy and Canadian Army working in RCAF establishments.

Join us in celebrating a century of aviation excellence! Share your thoughts and Centennial moments using #RCAFCentennial, #RCAF100 and keep your eyes open next week to discover more about our #100Years.

Objet no 100 : l'écusson de bras du centenaire de l'ARC 2024

Sur les réseaux sociaux de l'ARC

Plongez au cœur de nos célébrations du centenaire avec l'objet no 100, l'emblématique écusson de bras du centenaire de l'ARC 2024! Entièrement fabriqué en sol canadien, cet emblème porte l'esprit d'un siècle d'excellence au sein de l'Aviation royale canadienne.

Éléments symboliques : Centré autour de la cocarde de l'ARC, l'écusson affiche fièrement le chiffre 100, ce qui représente un siècle de service. Deux lignes se prolongent dans la cocarde, représentant la trajectoire de vol de l'ARC vers les étoiles, faisant écho à notre devise latine « Sic itur ad astra » - « Telle est la voie vers les étoiles ».

Le parcours de l'écusson : Après le dévoilement du logo officiel le 6 juillet 2021, la chasse à la conception de l'écusson parfait a commencé. Dave O'Malley, vétéran de la conception d'écussons, a relevé le défi. En s'appuyant sur le guide de l'image de marque du centenaire, il a élaboré un concept distinctif qui reflète l'essence du

centenaire de l'ARC, y compris le slogan « Votre Force aérienne ».

Distribution et approbation : Les dirigeants de l'ARC ont donné le feu vert le 7 septembre 2022, et l'écusson a officiellement pris son envol le 4 avril 2023. Les 80 premiers écussons ont orné les participants à la réception du 99e anniversaire de l'ARC à Ottawa, soulignant un moment important de notre parcours.

Port autorisé : Plus qu'un symbole, l'écusson témoigne du dévouement et de la fierté de l'ARC. Le port est autorisé sur les vêtements opérationnels chez les membres de l'ARC ainsi que chez les membres de la Marine royale canadienne et de l'Armée canadienne qui travaillent dans les établissements de l'ARC.

Joignez-vous à nous pour célébrer un siècle d'excellence en aviation! Faites-nous part de vos réflexions et de vos moments du centenaire en utilisant les mots-clés #CentenaireDeLARC et #100eARC, et restez à l'affût la semaine prochaine pour en savoir plus sur nos #100ans.

Santa's Enchanted Journey Tracked by NORAD



(Left to right) Technical Sergeant Joshua Skinner, United States Air Force, and Captain Adam Murray track Santa's journey through Canadian airspace along with the Voodoo Flight crew in the Sergeant David L. Pitcher Building on December 24th, 2023.

(De gauche à droite) Le sergent technique Joshua Skinner, de l'Armée de l'air des États-Unis, et le capitaine Adam Murray suivent le voyage du Père Noël dans l'espace aérien canadien avec l'équipage de conduite Voodoo, dans l'édifice Sergeant David L. Pitcher, le 24 décembre 2023.

Article by: Corporal Julie Vallee, 21 Aerospace Control & Warning Squadron Unit Public Affairs Representative Candidate

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

At 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, a wondrous and joyous event unfolded as members of the Canadian Air Defence Sector, who conduct the North American Aerospace Defense Command (NORAD) mission, embarked on its annual task to track Santa Claus' magical journey through Canadian airspace. This year's festivity was enchanting as it continued the 68-year tradition with members of the Royal Canadian Air Force and United States Air Force joining forces to escort Santa through Canadian airspace in a delightful display of holiday spirit.

NORAD's cutting-edge technology and the bilateral commitment to safeguard Jolly Old St. Nick blended seamlessly into a magical narrative that captivated both young and old alike. Families gathered around screens, eagerly awaiting updates on Santa's sleigh ride, while the city's twinkling lights added an extra sparkle to the anticipation in the air.

As the night sky shimmered above North

Bay, NORAD's radars diligently monitored Santa's sleigh, ensuring his safe passage through the snowy Canadian skies. And lo and behold, a team of Canadian CF-18s soared alongside Santa, greeting the Old Elf himself and forming a whimsical aerial parade that spread cheer across the region.

Witnesses reported seeing candy canes dropped by Santa's sleigh, magically transforming into fluffy snowflakes as they gently descended upon the rooftops. Some even claimed to catch glimpses of mischievous elves hitching rides on the tails of the military jets, giggling with delight.

"It was truly a sight to behold," remarked Mrs. Claus, who joined the celebrations remotely from the North Pole. "NORAD did a splendid job ensuring Santa's smooth journey. And I must say, their rendition of 'Jingle Bells' while flying in formation was simply delightful!"

As the night drew to a close and Santa bid farewell to Canada, NORAD's tracking mission through Canadian airspace was a resounding success. The echoes of laughter, the twinkling of stars matched the twinkly in Santa's eye, and the joyous chorus of carols lingered in the air, wrapping the city of North Bay in the enchantment of the season's magic.

Le voyage enchanté du Père Noël suivi par le NORAD

Rédaction : caporal Julie Vallée, candidate au poste de représentante des Affaires publiques du 21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale)

Photo : caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie

À la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay, un événement merveilleux et réjouissant s'est déroulé lorsque que des membres du Secteur de la défense aérienne canadienne, qui mènent la mission du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD), ont entrepris leur tâche annuelle de suivi du voyage magique du Père Noël dans l'espace aérien canadien. La fête de cette année a été enchantée, car elle a vu la poursuite de cette tradition de 68 ans où des membres de l'Aviation royale canadienne et de l'Armée de l'air des É.-U. unissent leurs forces pour escorter le père Noël dans l'espace aérien canadien dans une charmante démonstration de l'esprit des fêtes.

La technologie de pointe du NORAD et l'effort bilatéral de protection de Saint Nicolas se sont parfaitement fondus dans un récit magique qui a captivé les jeunes et les moins jeunes. Les familles se sont rassemblées autour des écrans, attendant avec impatience les mises à jour sur la promenade en traîneau du Père Noël, tandis que les lumières scintillantes de la ville ont ajouté une étincelle supplémentaire à l'anticipation dans l'air.

Alors que le ciel nocturne scintillait au-

dessus de North Bay, les radars du NORAD surveillaient avec diligence le traîneau du Père Noël, assurant ainsi son passage en toute sécurité dans le ciel enneigé du Canada. Et voilà qu'une équipe de CF-18 canadiens s'est envolée aux côtés du Père Noël, saluant le vieil elfe et formant un défilé aérien fantaisiste qui a répandu la joie dans toute la région.

Des témoins ont rapporté avoir vu des cannes de bonbons tomber du traîneau du Père Noël, se transformant comme par magie en flocons de neige moelleux alors qu'elles descendaient doucement sur les toits. Certains ont même prétendu apercevoir des elfes espiègles s'accrochant à la queue des avions à réaction militaires!

« C'était vraiment un régal pour les yeux », a fait remarquer la Mère Noël, qui s'est jointe aux célébrations à distance depuis le pôle Nord. « Le NORAD a fait un travail remarquable pour assurer le bon parcours du Père Noël. Et je dois dire que son interprétation de « Vive le vent » pendant le vol en formation était tout simplement magnifique! »

Alors que la nuit tirait à sa fin et que le Père Noël faisait ses adieux au Canada, le constat général était que la mission de suivi du NORAD dans l'espace aérien canadien n'aurait pu mieux se dérouler. Les éclats de rire, le scintillement des étoiles semblable à l'étincelle dans l'œil du Père Noël, et le joyeux chœur de chants s'attardant dans l'air; tout cela a enveloppé la ville de North Bay dans la magie de ce temps de l'année.



RAVE

MOBILE SAFETY

Did You Know

RAVE Emergency Notification System is a web-based platform that can be used to simply and effectively communicate information timely and accurately to ensure situational awareness, mission success, providing care and concern for the 22 Wing Defence Team.

RAVE is a mass-notification tool. For example, by utilizing RAVE everyone at 22 Wing can know immediately about

base shut-downs, delayed reporting or even a change in base posture

You can opt-in (subscribe) and opt-out (unsubscribe) at any time. Here is how you can opt-in: Text the opt-in keyword (ALERT) to 432-287-7722. Anyone with a cell phone on CFB North Bay can Opt-in and receive base notifications.

Whether you are a colonel or a corporal, a military member or civilian employee, signing up on RAVE Alert Mobile Safety at 22 Wing lets you be in the know!

RAVE

SÉCURITÉ MOBILE

Saviez-vous

Le système de notification d'urgence RAVE est une plateforme Web qui peut être utilisée pour communiquer des renseignements de façon simple, efficace, précise et rapide et ainsi assurer la connaissance de la situation, la réussite des missions et la prise en compte de l'Équipe de la Défense de la 22e Escadre.

RAVE Alert est un outil de notification de masse. Par exemple, il permettra à tout le monde à la 22e Escadre d'être immédiatement informé des fermetures de base, des reports de l'heure de présentation au travail ou même des

changements de situation de la base.

Vous pouvez adhérer aux alertes (abonnement) et vous désinscrire (désabonnement) en tout temps. Voici comment y adhérer :

Textez le mot-clé opt-in (ALERT) au 432-287-7722. Toute personne possédant un téléphone cellulaire à la BFC North Bay peut s'inscrire et recevoir des notifications de la base.

Que vous soyez un colonel ou un caporal, un militaire ou un employé civil, votre adhésion aux alertes de la 22e Escadre via RAVE Alert Mobile Safety vous permet d'être bien informé!

Highlights from the 22 Wing Band Fall Concert Faits saillants du concert d'automne de la fanfare de la 22e Escadre

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

The 22 Wing Band, made up of talented volunteer musicians from the local North Bay area, held their annual fall concert on Saturday, November 25, 2023, to benefit the North Bay Military Family Resource Centre and the Capitol Centre children's programs. The theme for the concert was 'The Screen on Stage' a highlight of music from famous films.

If you missed the show in 2023, you will definitely want to mark your calendars for the 22 Wing Band's fall concert in 2024, which will be held on Saturday, November 23rd. The theme will be a celebration of the RCAF as we commemorate the centennial and will include star talent and a few other surprises!

To learn more about our talented musicians that makes up the 22 Wing Band we encourage you to listen to the podcast at <https://www.northbayecho.ca/it-takes-a-village-to-create-a-musician/>

Photo : caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie

La Musique de la 22^e Escadre, composée de talentueux musiciens bénévoles de la région de North Bay, a tenu son concert annuel d'automne le samedi 25 novembre 2023, au profit du Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay et des programmes pour enfants du Capitol Centre. Le thème du concert était « The Screen on



Stage », soit des extraits musicaux de films célèbres.

Si vous avez raté le spectacle en 2023, vous voudrez certainement inscrire à votre calendrier le concert de la Musique de la

22^e Escadre qui aura lieu à l'automne 2024, le samedi 23 novembre. Le thème sera une célébration de l'ARC dans le cadre de son centenaire, et le concert comprendra des vedettes et quelques autres surprises!

Pour en savoir plus sur nos musiciens talentueux qui composent la Musique de la 22^e Escadre, nous vous encourageons à écouter ce balado : <https://www.northbayecho.ca/it-takes-a-village-to-create-a-musician/>



Winter Finances

Bills! Bills! Bills! And not the football team out of Buffalo.

For many folks, winter months are the toughest on the pocketbook. Come January one can anticipate Christmas bills come due, higher heating costs, more expensive children's clothing, and a return to paying monthly Employment Insurance and Canadian Pension Plan premiums.

April's income tax return—provided one does not owe—is still several months off.

This is why I recommend an examination of one's family finances with the traditional New Years' resolutions—alone if single, and with one's partner for those in a domestic relationship.

Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain

Padre's Corner - La chronique de l'aumônier

Although I cannot speak for others, a January examination of family finances has helped my wife and me better manage our household budget. January offers us an opportunity to budget for next Christmas. How much did we spend this Christmas? What had we budgeted for Christmas last January? Were the two numbers close? Let us divide what we spent by 12 and save this amount each month into fund for next Christmas.

Online streaming subscriptions also come up in our January budget review. I have a bad habit of collecting these services throughout the year. January is good time to cut the ones our family does not use regularly.

These are just a few of the ways our family finds the means to save money as we head into the expensive winter months. Contact SISIP at <https://cfmws.ca/insurance-finance> if you have any questions.

Les finances en hiver

Des factures, des factures et encore des factures!

Pour bien de gens, les mois d'hiver sont les plus difficiles pour le portefeuille. En janvier, on peut s'attendre à ce que les dépenses de Noël arrivent à échéance, à ce que les coûts de chauffage soient plus élevés et les vêtements pour enfants plus chers et à ce que le paiement des cotisations mensuelles d'assurance-emploi et du Régime de pensions du Canada reprennent.

Il nous reste encore plusieurs mois avant le remboursement d'impôt d'avril – à condition que l'on ne doive pas d'impôt.

C'est pourquoi je recommande d'examiner vos finances familiales et de prendre les résolutions traditionnelles du Nouvel An, seul si vous êtes célibataire, ensemble si vous êtes marié ou en union de fait.

Bien que je ne puisse pas parler au nom des autres, l'examen de mes finances familiales en janvier nous a aidés, ma femme et moi,

à mieux gérer notre budget familial. Le mois de janvier nous offre l'occasion de faire un budget pour Noël prochain. Combien avons-nous dépensé ce Noël? Qu'avions-nous prévu pour Noël en janvier dernier? Les deux chiffres étaient-ils proches? Divisons ce que nous avons dépensé par 12 et économisons ce montant chaque mois pour Noël prochain.

Les abonnements à des services de diffusion en continu sont également une question soulevée lors de notre examen budgétaire de janvier. J'ai la mauvaise habitude de collectionner ces services tout au long de l'année. Le mois de janvier est idéal pour cesser ceux que notre famille n'utilise pas assez.

Ce ne sont là que quelques-unes des façons dont notre famille trouve les moyens d'économiser de l'argent alors que nous commençons les mois d'hiver coûteux. Communiquez avec le RARM à <https://sbmfc.ca/assurance-finances> si vous avez des questions.

Holiday Festivities Around 22 Wing / Les festivités de fin d'année à la 22e Escadre

Some call the week leading up to Holiday Block Leave silly season. It is a time of year when Defence Team members can drop tools and celebrate with family, friends and co-workers ... and be a little silly while having fun. Photo credit: 22 Wing Imagery

Pour certains, la semaine qui précède le congé des Fêtes, c'est la « saison folle ». C'est une période de l'année pendant laquelle les membres de l'Équipe de la Défense peuvent déposer leurs outils et célébrer avec leur famille, leurs amis et leurs collègues... Et s'amuser en faisant les fous. Photos : Imagerie de la 22e Escadre



Exercise/Exercice NIGHTHAWK RAGE

Photos submitted

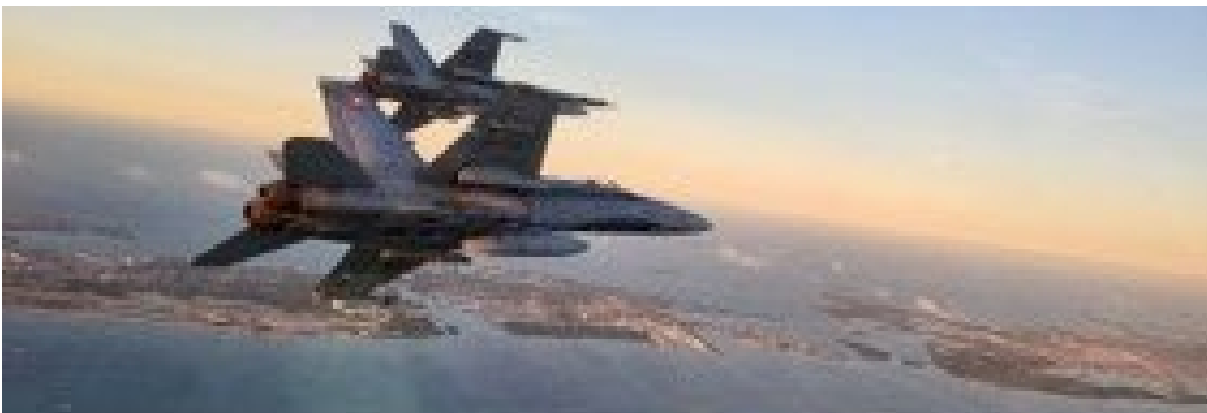
Air Battle Manager from 22 Wing North Bay recently joined members from 4 Wing Cold Lake and the United States Navy in Key West, Florida, as part of Exercise

NIGHTHAWK RAGE to conduct high-intensity unit level training to facilitate upgrades and operational readiness.

Photos soumises

Le gestionnaire de combat aérien de la 22^e Escadre North Bay s'est récemment joint à des membres de la 4^e Escadre Cold Lake et de la Marine des É.-U. à Key West,

en Floride, dans le cadre de l'exercice NIGHTHAWK RAGE, pour donner une instruction de haute intensité au niveau de l'unité à l'appui de mises à niveau et de la disponibilité opérationnelle.



Did you know? 422 RCAFA

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



Le saviez-vous? – AARC 422 Ere

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

Auto Hobby Club

The 22 Wing Auto Club is a fully-equipped self-service garage that provides the tools and facilities to clean, service, upgrade and repair vehicles of all types.

HOURS OF OPERATIONS

Tuesday, Wednesday, Thursday: 6PM-10PM
Saturday: 9AM-5PM
Sunday 10AM-2PM 1 Oct to 31 May

*Subject to volunteer steward availability, call ahead for availability.

CONTACT US: jason.gauthier@forces.gc.ca

EXECUTIVE MAILBOX:
22WINGAUTOCLUB@FORCES.GC.CA

With a diverse membership of all skill and experience levels, social atmosphere and

bargain pricing, the club is the best kept secret in the North Bay military community.

Members have access to the following:

- Drive-on and 2-post vehicle lift bays (2)
- Motorcycle and ATV lifts (2)
- Oil-change with on-site disposal
- Tire mounting and balancing machines, TPMS sensor tool, 1- and 2-ton shop cranes
- MIG and Stick welding equipment, oxy-acetylene torch, plasma cutter
- 2 Pressure-wash bays w/ vacuum
- OBD-II diagnostic scanning equipment
- Large project bay for painting, sandblasting, etc.
- Complete set of air tools, wrenches, sockets and specialty tools for a variety of vehicles.

<https://cfmws.ca/north-bay/auto-hobby-club>

Club D'Automobile

Le Club d'Automobile de la 22e Escadre est équipé d'un garage à libre-service qui offre les outils et un établissement pour nettoyer, entretenir, mettre à jour ainsi que réparer tous les types de véhicules.

Heures d'ouverture

Mardi, mercredi, jeudi : 18h00-20h00
Samedi : 9h00-17h00
Dimanche : 10h00-14h00
(1er octobre au 31 mai)

* À la possibilité de changer, appeler en avance pour voir s'il y a de la disponibilité

Nous joindre: jason.gauthier@forces.gc.ca

Courriel exécutif : 22WINGAUTOCLUB@FORCES.GC.CA

Avec diverses compétences, niveaux d'expériences et une atmosphère sociale, le club est un des secrets le meilleur gardé

sur la base militaire de North Bay..

Les membres ont accès au suivant :

- Baie de voiture (2)
- Monte-charge pour motocyclette et véhicule tout terrain (2)
- Changement d'huile sur site
- Montage de pneu et équilibrage de machines
- Grue d'atelier de 1- et 2-tonne
- MIG et équipement de soudage, chalumeau d'oxyacétylénique
- 2 baies pour lavage sous pression, avec aspirateur
- Équipement de balayage diagnostique OBD-II
- Baie pour des gros projets tels que peinture, décapage, etc.

Boîte d'outils complète qui inclut des outils pneumatiques, des clés à molettes, et des outils spécialisés pour une variété de voiture

Recreation

Happy New Year Members! As we embark on a new year, there is an undeniable energy of renewal and anticipation. It is the perfect time for us to reconnect with our valued members, express gratitude for your continued support, and unveil a vibrant array of programs designed to enrich your experiences. PSP Recreation is reintroducing its beloved Nerf League for members of all ages! If you want to compete for glory, honor, and bragging rights with your friends or family, our Nerf League is a terrific outlet for everyone. Teen and Adult leagues will be held on Monday nights, with Youth league on Wednesday nights. BEAM, a resilience-based program for children aged 6 to 12, will also be making

its return on Thursday nights. This program will promote self-esteem and leadership abilities while also allowing children to grow and thrive, physically, emotionally, and psychologically. In addition, on March 2, 2024, we will host a "Stay Safe!" training program. This program teaches age-appropriate techniques while developing and reinforcing a young person's ability to enhance their own safety. This group will be taught greater tools to Stay Safe in a variety of scenarios, whether in their community or on their own. Scanning the QR codes below, you can learn more about our upcoming programs this winter. Here is to a year of strong connections and communities!

Des Loisirs

Bonne année, chers membres! Alors que nous entamons une nouvelle année, il y a une énergie incontestable de renouveau et d'anticipation. C'est le moment idéal pour renouer avec nos membres, vous exprimer notre gratitude pour votre soutien continu et vous dévoiler une gamme dynamique de programmes conçus pour enrichir vos expériences. Les Loisirs des PSP réintroduisent leur ligue Nerf pour les membres de tous âges! Si vous voulez vous battre pour la gloire, l'honneur et les droits de vantardise avec vos amis ou votre famille, notre ligue Nerf est un excellent moyen pour tout le monde. Les ligues des adolescents et des adultes se tiendront les lundis soirs, et la ligue des jeunes les mercredis soirs. BEAM, un programme basé sur la résilience pour les enfants âgés de 6 à 12 ans, fera également

son retour les jeudis soirs. Ce programme favorise l'estime de soi et les capacités de leadership tout en permettant aux enfants de grandir et de s'épanouir physiquement, émotionnellement et psychologiquement. Le 2 mars 2024, nous organiserons un programme de formation Soyez Prudent! Ce programme enseigne des techniques adaptées à l'âge tout en développant et en renforçant la capacité d'un jeune à améliorer sa propre sécurité. Ce groupe recevra de meilleurs outils pour rester en sécurité dans une variété de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou par eux-mêmes. En scannant les codes QR ci-dessous, vous pourrez en savoir plus sur nos programmes à venir. Nous vous souhaitons une année de liens et de communautés solides!

Check out our brochure by scanning the QR codes!



English



Consultez notre brochure en scannant les codes QR!

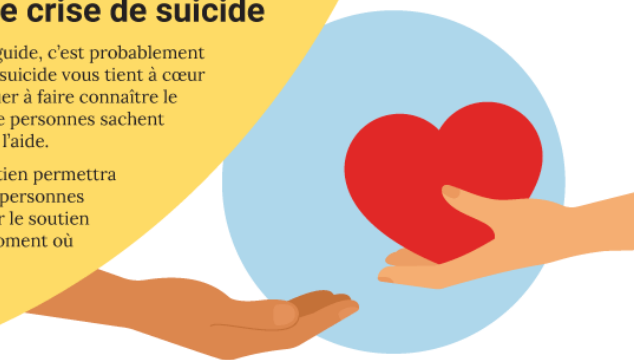
Français

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

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

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

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



Vic Fedeli

MPP/Député
Nipissing



Contact us for your congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

fedeli.com



Bell
Cause pour la cause

Réserver la date

La cérémonie de lever du drapeau de la Journée Bell Cause pour la cause aura lieu le mercredi 24 janvier 2024, à 8 h 30, au mur d'accueil de l'escadre. Les tuques de la Journée Bell Cause pour la cause sont autorisées. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec l'adjudant Keri O'Brien au local 2348.

HIVERS

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SANTÉ CPLC J.J.P LEGAULT

Conditionnement physique, sports, loisirs et services aquatiques

2024 WINTER

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

Fitness, Sports, Recreation & Aquatic Services



New Winter 2024 Program Brochure

Winter 2024 MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre Fitness, Sports, Recreation & Aquatic Services Brochure

The line-up of winter schedules and activities is now available. View the new brochure at [https://cfmws.ca/CFMWS/media/NorthBay/PSP/Brochures/Winter-2024-Brochure-\(2\).pdf](https://cfmws.ca/CFMWS/media/NorthBay/PSP/Brochures/Winter-2024-Brochure-(2).pdf), and note that registration opens to CAF

families on December 11th, DND/Associate Members on December 13th and December 14th for the general public.

We are anticipating that the pool will re-open in early February and registration for swim lessons will open near the end of January 2024.

Nouvelle brochure du programme Hiver 2024

Hivers 2024 Centre de conditionnement physique et de santé Cplc J.J.P. Legault

Les horaires et activités d'hiver sont maintenant disponibles. Consultez la nouvelle brochure ICI ([https://sbmfc.ca/CFMWS/media/NorthBay/PSP/Brochures/Winter-Fr-2023-Brochure-\(2\).pdf](https://sbmfc.ca/CFMWS/media/NorthBay/PSP/Brochures/Winter-Fr-2023-Brochure-(2).pdf)) et notez que les inscriptions sont ouvertes aux

familles des FAC le 11 décembre, aux membres du MDN/associés le 13 décembre et au grand public le 14 décembre.

Nous anticipons la réouverture de la piscine au début du mois de février et l'ouverture des inscriptions aux cours de natation vers la fin du mois de janvier 2024.

STRENGTHENING THE FORCES ENERGISER LES FORCES

Health Promotion

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

TRAINING

Managing Angry Moments – Serial # 23
23, 25, 30 January + 1, 6, 8 January

Must attend all six sessions to achieve HRMS code.

Respect in the CAF – Serial # 64
07 February – must attend full day to achieve HRMS code.

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

Top Fuel for Top Performance – Serial # 22
7 & 14 March – must attend both sessions to achieve HRMS code.

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

Respect in the CAF – Serial # 65
26 & 27 March – must attend both half-days to achieve HRMS code.

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

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

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

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

Entraînement

Gérer les moments de colère - Série # 23
23, 25, 30 janvier + 1, 6, 8 janvier
Doit assister aux six séances pour obtenir le code SGRH.

Le respect au sein des FAC – Série # 64
07 février - doit assister à une journée complète pour obtenir le code du SGRH.

Force mentale et sensibilisation face au suicide – Série # 31
13 février - doit assister à une journée complète pour obtenir le code ILEM.

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

Stratégies de réduction de blessures – Série # 33
21 mars - À la fin de la séance d'information de 2 heures, les membres reçoivent un code du SGRH.

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

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

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

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

Promotion de la santé



Fitness and Sports

Our fitness department hopes everyone has had a safe and wonderful holiday season with family and friends. 2024 is a new year to start taking care of yourselves both physically and mentally. We often find an increase of inquires about fitness and wellness tactics, but we want to stress the importance of setting small, achievable, and

attainable goals. Small wins will reflect and motivate yourself even further to eventually achieve the longer-term goals. We are excited to see everyone back into the facilities with new goals and objectives. Please do not hesitate to reach out for help. Your operational readiness is important to us!

Remise en forme et sport

2024 est une nouvelle année pour commencer à prendre soin de soi, physiquement et mentalement. Nous constatons souvent une augmentation des demandes de renseignements sur les tactiques de conditionnement physique et de bien-être, mais nous tenons à souligner l'importance de fixer des objectifs modestes, réalisables et atteignables. Les

petites victoires vous reflèteront et vous motiveront encore plus pour atteindre les objectifs à plus long terme.

Nous sommes impatients de voir tout le monde revenir dans les installations avec de nouveaux buts et objectifs. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de l'aide. Votre état de préparation opérationnelle est important pour nous !



Programmes pour enfance, jeunesse et ados Calendrier de Janvier

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 Mind Masters De 17h30 à 19h	11	12 Centre Ados Be There Certificat De 18h à 22h	13 Coin des Jeunes Be There Certificat De 18h à 21h
14	15	16	17 Mind Masters De 17h30 à 19h	18	19 Centre Ados Yoga pour débutant De 18h à 22h	20 Centre Ados Soirée Tacos De 18h à 22h
21	22	23	24 Mind Masters De 17h30 à 19h	25	26 Centre Ados Forts de neige De 18h à 22h	27 Centre Ados Cartes de bonté De 18h à 22h
28	29	30	31 Mind Masters De 17h30 à 19h			

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

Le Coin des Jeunes est ouvert aux jeunes de 9 à 12 ans. Le formulaire de consentement des parents est requis pour le Programme Be There



GET CONNECTED!

We've gone paperless!

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

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



Find us on
North Bay MFRC



SOYEZ AU COURANT!

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

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

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



Retrouvez-nous sur
North Bay MFRC

Les programmes d'enrichissement personnel

Juste pour nous

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

Voir le calendrier des activités ci-dessous.

Horaire de Juste pour nous de janvier

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

Lundi 15: Faire du petit point

Café Connexions

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

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

Rejoignez-vous à nous 11 janvier

Soirée des épouses

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

Rejoignez-vous à nous Jeudi 25 janvier
l'escalade avec PSP!
- l'heure est à déterminer

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

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

Personal Enrichment Programs

Just For Us

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

January Just For Us Schedule

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

Monday 15th: Needle point art

Coffee Connections

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

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

Join us on January 11th

Spouses Night Out

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

Join us on Thursday January 25th for Rock Climbing with PSP! Timing TBD

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

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



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

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

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

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

Nous offrons :

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

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

Travailleur social de liaison avec les familles

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

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

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

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

Pour plus d'information contactez: Stacey Byers BSW, RSW, Travailleur social, officier de liaison des familles, 705-494-2011 poste 2138/2579, Stacey.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

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 about services available, contact: Stacey Byers BSW, RSW, Family Liaison Officer, Social Worker, 705-494-2011 ext 2138/2579, Stacey.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

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

NEAR NORTH CRIME STOPPERS

1-800-222-TIPS (8477)

What is Near North Crime Stoppers?

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

Child, Youth & Teen Program January 2024 Calendar

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 Mind Masters 5:30 to 7:00	11	12 Teen Centre Be There Certification 6:00 to 10:00	13 Youth Corner Be There Certification 6:00 to 9:00
14	15	16	17 Mind Masters 5:30 to 7:00	18	19 Teen Centre Beginner Yoga 6:00 to 10:00	20 Teen Centre Taco Night 6:00 to 10:00
21	22	23	24 Mind Masters 5:30 to 7:00	25	26 Teen Centre Snow Forts 6:00 to 10:00	27 Teen Centre Kindness Cards 6:00 to 10:00
28	29	30	31 Mind Masters 5:30 to 7:00			

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

Youth Corner is open to youth ages 9-12yrs. The Be There Program requires Parental Consent Forms

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

Find us @
nb_teencentre

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

Trouve nous @
nb_teencentre

Aujourd'hui plus que jamais, le caractère est tout aussi important, voire souvent plus important, que la compétence.

L'ÉTHOS
DES FORCES ARMÉES CANADIENNES
DIGNE DE SERVIR

Even more so now than ever, character is just as important, and indeed often more impactful, than competence.

CANADIAN ARMED FORCES
ETHOS
TRUSTED TO SERVE

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
- Education 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: Stacey Byers BSW, RSW, Travailleur social, officier de liaison des familles, 705-494-2011 poste 2138/2579, Stacey.northbaymfr@gmail.com

Deployment Support

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

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

Parent Support

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

Our services include:

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

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

Déploiement

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

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

Child Care Registry

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

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

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

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

Learn or Enhance Your French or English This Winter!

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

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

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

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

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

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



Thanks to all the spouses who participated in the Annual Spouses Night Out Holiday Party!
Merci à tous les épouses qui ont participé à la soirée annuelle de party des fêtes !

MindMasters 2
Conçu par Dr Terry Orlick, de l'hôpital pour les enfants de l'est Ontario (CHEO)
Techniques de gestion du stress pour les enfants de 8 à 12 ans
le programme débute le 10 janvier jusqu'au 14 février 2024
7h30 à 9h
lieu : centre ados - 19 rue market
coût: gratuit

pour plus d'information: veuillez communiquer avec danielle ou danielle.northbaymfr@gmail.com
705 494 2011 ext 2053

Veuillez-vous inscrire avant le vendredi 5 janvier 2023
les places sont limitées!

MindMasters 2
Developed by Dr Terry Orlick from the Children's Hospital of Eastern Ontario
Stress management techniques for children ages 8-12
session starts wednesday january 10 and runs to february 14: 2024
5:30pm - 7pm
at the teen centre - 19 market st.
cost: free

to register: please email danielle at danielle.northbaymfr@gmail.com
or call 705 494 2011 ext 2053

Registration Deadline January 5th
Limited Spaces Available!

MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP
Join the MFRC and Nipissing Early ON Educators for "Power Play"

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

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

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

LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE
Joignez-vous au CRFM et On y va du Nipissing pour "Power Play"

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

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

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

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

LRDG
Language Research Development Group

MFRC Contact Us - PLEASE NOTE!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CRFM Contactez-nous - Veuillez prendre note!

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

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

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

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

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

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

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

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

Carrie Gray - poste 2578, vfcnorthbay2@gmail.com

Travailleur social, officier de liaison des familles et navigatrice de prévention, soutien et intervention - Stacey Byers - poste 2138/2579, Stacey.northbaymfr@gmail.com

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

Interested in becoming a Board Member?

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

The Board is comprised of volunteers who

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

The Board meets monthly via Zoom.

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

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

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

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

Nos rencontres auront lieu via Zoom.

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

**Service de garde d'urgence**

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

Voici quelques exemples de situations :

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

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

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

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

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

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

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

Education Services

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

Our services include:

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

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

Veteran Family Program

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

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

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

Le programme pour les familles des vétérans

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

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

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

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

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

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

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

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

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

Family Liaison/Social Worker

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

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

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

Family Liaison Officer services are free of charge, and are delivered by experienced professionals who understand the challenges of the CF lifestyle. For more info about services available, contact: Stacey Byers BSW, RSW, Family Liaison Officer, Social Worker, 705-494-2011 ext 2138/2579, email: Stacey.northbaymfr@gmail.com

SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **February 2024** issue of The Shield are due by: **Monday, January 22nd**

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de février 2024 de le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 22 janvier**



Soutien Parental

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

Notre programme inclut :

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

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

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



LE PROGRAMME « HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE » THÉRAPIE DE COUPLE EN LIGNE
L'APPROCHE LA PLUS RÉUSSIE POUR CONSTRUIRE DES RELATIONS AMOUREUSES !

Veuillez noter que ce programme est disponible en anglais seulement

POUR TOUTE INSCRIPTION

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



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

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

MFRC NORTH BAY MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
CRFM CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY

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

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

MFRC NORTH BAY MILITARY FAMILY RESOURCE CENTRE
CRFM CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE NORTH BAY

HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE ONLINE COUPLE'S COUNSELLING
THE MOST SUCCESSFUL APPROACH TO BUILDING LOVING RELATIONSHIPS!

FOR ONLINE ACCESS, CONTACT:

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

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME ! (Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURREZ PROFITER :

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

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

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

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

ENJOY OUR ME SPACE! (ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

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

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

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC

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

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

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

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

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

Help Wanted

EMERGENCY CHILDCARE PROVIDER

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

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

AIDE RECHERCHÉE

FOURNISSEUR DE SERVICE DE GARDE D'URGENCE

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

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

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

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

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

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

2023 Canadian Armed Forces Imagery Contest Winner Gagnant du Concours d'imagerie 2023 des forces armées canadiennes

The Canadian Forces Morale and Welfare Services (CFMWS) and the Imaging Systems Programme Management (ISPM) of the Assistant Deputy Minister (Public Affairs) (ADM PA) held a CAF imagery contest from September 1st to October 15th 2023. The contest aimed to highlight the beauty within our military communities, whether by highlighting Canadian pride, military operations, or military community life. On December 11th, 2023, we recognized Tiffany Champagne, a member of the 22 Wing community, as the first-place winner for this year's contest in the Canadian Pride category. Her photo showcased the things Canadians take pride in, such as our history, landscapes, culture, and achievements. Tiffany's photo was selected from among 1100 candidate submissions by a jury of judges, with Canadian Tire, one of the sponsors, casting the deciding vote. Each photo was judged based on the contestant's focus on engaging and inspiring our youth, celebrating our diversity, fostering inclusiveness, developing a spirit of reconciliation with Indigenous peoples, discovering Canada's natural beauty, and raising environmental awareness. Tiffany's photo exemplifies the spirit of this category and illustrates her dedication to capturing the beauty and diversity that make Canada great. The win also marks the first time that a member from 22 Wing North Bay has won the CAF Imagery contest. Congratulations, Tiffany, on your achievement from all of us here at 22 Wing North Bay!



Les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC) et la Gestion du programme des systèmes d'imagerie (GSPI) du Sous-ministre adjoint (Affaires publiques) (SMA AP) ont organisé un concours d'imagerie des FAC du 1er septembre au 15 octobre 2023. Ce concours a été conçu pour attirer l'attention sur la beauté au sein de nos communautés militaires, que ce soit en mettant la fierté canadienne, les opérations militaires ou la vie de la communauté militaire. Le 11 décembre 2023, nous avons reconnu la conjointe de la BFC North Bay, Tiffany Champagne, comme gagnante de la première place du concours de cette année dans la catégorie Fierté canadienne, en plus d'être la toute première gagnante de l'imagerie des FAC ici à North Bay. Sa photo gagnante a été sélectionnée par un jury parmi les 1100 photos soumises, le vote de Canadian Tire, l'un de nos commanditaires, étant décisif. Chaque photo a été jugée en fonction de l'importance accordée par le candidat à l'engagement et à l'inspiration de nos jeunes, à la célébration de notre diversité, à la promotion de l'inclusion, au développement d'un esprit de réconciliation avec les peuples autochtones, à la découverte de la beauté naturelle du Canada et à la protection de l'environnement. La photo de Tiffany incarne l'esprit de cette catégorie et illustre son engagement à capturer la beauté et la diversité qui font la grandeur du Canada. De la part de toute l'équipe de la 22e Escadre North Bay, nous vous félicitons pour votre réussite, Tiffany!

Recently, Tiffany Champagne, a member of the 22 Wing community, was recognized as the first-place winner for the 2023 Canadian Armed Forces Imagery Contest the Canadian Pride category. (Left to right): Chief Warrant Officer Didier Pignatel, 22 Wing Chief Warrant Officer, Benoit St-Germain, Senior Manager PSP, Tiffany Champagne, CAF Imagery Contest winner, and Colonel Richard Jolette, 22 Wing Commander. Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician



Récemment, Tiffany Champagne, membre de la communauté de la 22e Escadre, a été reconnue comme la première gagnante du Concours d'imagerie des Forces armées canadiennes 2023 dans la catégorie Fierté canadienne. (De gauche à droite) :

L'adjutant-chef Didier Pignatel, adjutant-chef de la 22e Escadre, Benoit St-Germain, gestionnaire principal des PSP, Tiffany Champagne, gagnante du Concours d'imagerie des FAC, et le colonel Richard Jolette, commandant de la 22e Escadre. Photo : Caporal-chef Jim Saunders, technicien en imagerie

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



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

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



Veterans Affairs
Canada

Anciens Combattants
Canada

Canada

Attention, membres de la Force de réserve : Soyez conscients de vos droits et prestations

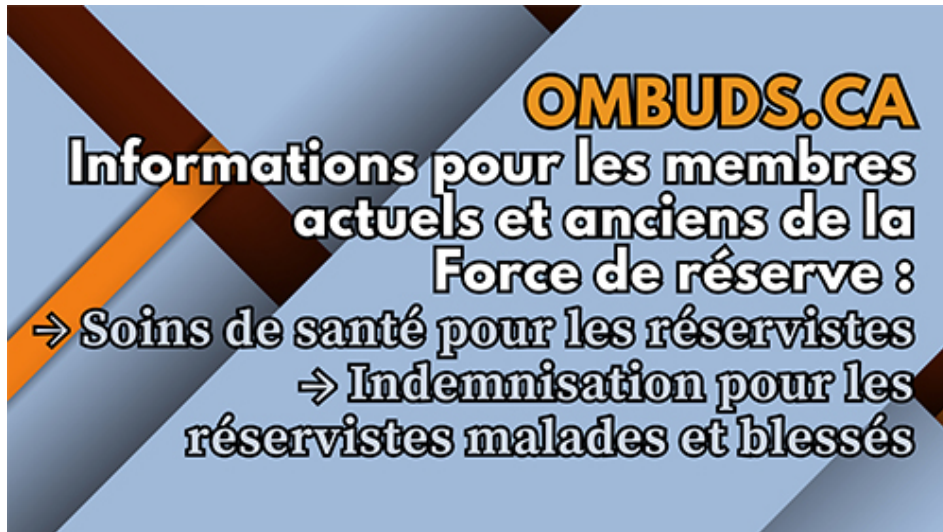
Le 11 décembre 2023 - Nouvelles de la Défense

Vos devoirs réservistes assurent que vous soyez occupés en participant à une formation ou des opérations ou en accomplissant des tâches de service quotidien. Ainsi, vous devez être conscient de vos droits en matière de soins de santé et d'indemnisation. Vous devez également comprendre comment ces droits peuvent changer en fonction de la

nature de votre emploi.

Les membres actuels et anciens de la Force de réserve peuvent en apprendre davantage sur l'Indemnisation pour les réservistes malades et blessés et sur les Soins de santé pour les réservistes en consultant le site Web de l'Ombudsman du MDN et des FAC.

Vous pouvez aussi suivre l'Ombudsman sur Facebook, Instagram et X (anciennement Twitter), ou consultez ombuds.ca.



Attention, Reservists: Know your entitlement and benefit eligibility

December 11, 2023 - Defence Stories

As a reservist, you are busy in training, operations, and day-to-day service duties. So, it is important you know your health care and compensation entitlements. You should also understand how these entitlements may change depending on the nature of your employment.

Current and former members of the Reserve Force can learn about Compensation for ill and injured Reservists and Health care for Reservists by consulting the DND/CAF Ombudsman's website.

You can also learn more by following the DND/CAF Ombudsman on Facebook, Instagram and X (formerly Twitter) or by visiting ombuds.ca.



Celebrating the RCAF Centennial in North Bay

Article by: Captain Leah Pierce, 22 Wing RCAF 2024 Liaison Officer and Public Affairs Officer

2024 will be an exciting year in Canada, in North Bay, and right here at 22 Wing as we celebrate the centennial of the Royal Canadian Air Force.

The best way to describe how 22 Wing will celebrate RCAF 2024 will be in terms of "sprinkling" a little RCAF throughout existing events. The RCAF 2024 Mess Dinner will be held on Thursday, April 18, 2024, at the Voyageur Hangar where the old RCAF roundel is located on the floor; Armed Forces Day will be held on Wednesday, June 19, 2024, at the North Bay Waterfront; Battle of Britain will be held on Sunday, September 15, 2024, at Memorial Park and is the actual date of Battle of Britain; and the 22 Wing Band Fall Concert will be held on Saturday, November 23, 2024, at the Capitol Centre, are annual events that will take on more meaning and will be "bigger" than usual.

In addition to the usual events hosted by 22

Wing, there are a few new events you will not want to miss. First, there will be an RCAF flag raising ceremony at the North Bay City Hall on Thursday, March 28, 2024, at 1000 hrs. This date was selected as city hall will be closed over the Easter long weekend, and raising the flag before the weekend means that it will fly proudly the entire weekend! Did you help plant tulips in the fall of 2023? Between the team at 22 Wing and the City of North Bay, Flight of Fancy tulips in the thousands will provide splashes of colour in the spring of 2024 at a variety of locations on the base, at the North Bay Waterfront, Lee Park by the CF-100 and at Memorial Park. In early May, 22 Wing will host the first Cadet Day to provide Canadian Armed Forces familiarization to local cadets and to teach them about the past, present and future of the RCAF.

To learn more about upcoming events and to commemorate the RCAF centennial, visit the 22 Wing splash page at http://rcaf.mil.ca/RCAF_Intranet/22-wing/22-wing-rcaf-100/22-wing-rcaf-100.page

Célébration du centenaire de l'ARC à North Bay

Rédaction : capitaine Leah Pierce, officier de liaison et officier des affaires publiques pour les célébrations de l'ARC 2024 à la 22^e Escadre

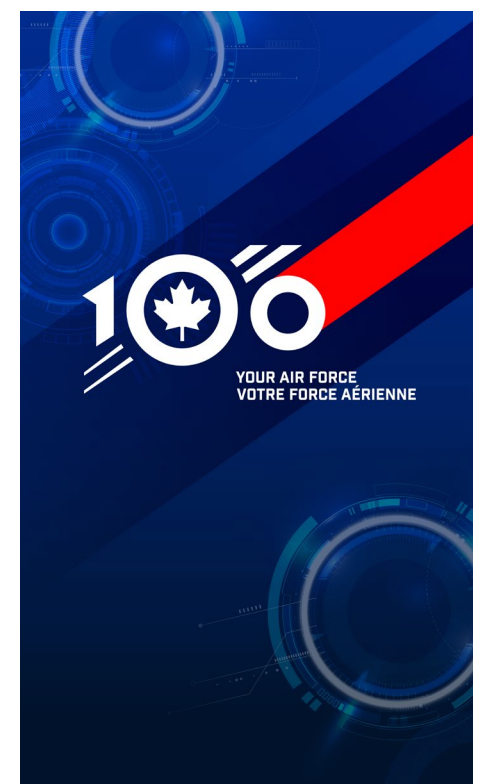
L'année 2024 sera une année passionnante au Canada, à North Bay, et ici même à la 22^e Escadre, alors que nous célébrons le centenaire de l'Aviation royale canadienne.

La meilleure façon de décrire la manière dont la 22^e Escadre célébrera l'ARC 2024, c'est le « saupoudrage » d'un peu d'ARC qui se fera tout au long des événements existants. Le dîner militaire de l'ARC 2024 aura lieu le jeudi 18 avril 2024 au hangar Voyageur, où l'ancienne cocarde de l'ARC se trouve sur le sol; la Journée nationale des Forces armées aura lieu le mercredi 19 juin 2024 au secteur riverain de North Bay; l'anniversaire de la bataille d'Angleterre aura lieu le dimanche 15 septembre 2024 au parc Memorial et tombe la date même de la bataille d'Angleterre; enfin, le concert d'automne de la Musique de la 22^e Escadre aura lieu le samedi 23 novembre 2024 au Capitol Centre. Ces événements annuels prendront cette année plus de sens et d'envergure que d'habitude.

En plus des événements habituels organisés par la 22^e Escadre, il y a quelques nouvelles activités que vous ne voudrez pas manquer. Tout d'abord, il y aura une cérémonie de lever des couleurs de l'ARC à l'hôtel de ville de North Bay le jeudi 28 mars 2024, à 10h. Cette date a été choisie parce que l'hôtel de ville sera fermé pendant la longue fin de semaine de Pâques; ainsi, le drapeau flottera fièrement pendant toute la fin de semaine! Avez-vous aidé à planter des tulipes à l'automne 2023? L'équipe de la 22^e Escadre et la Ville de North Bay se sont assurées que des milliers de tulipes élégantes ajoutent

une touche de couleur au printemps 2024 à divers endroits de la base, dans le secteur riverain de North Bay, au parc Lee vers le CF-100, et au parc Memorial. Au début mai, la 22^e Escadre organisera la première Journée des cadets afin de familiariser les cadets locaux avec les Forces armées canadiennes et de leur faire découvrir le passé, le présent et l'avenir de l'ARC.

Pour en savoir plus sur les activités à venir et pour fêter le centenaire de l'ARC, visitez la page d'accueil de la 22^e Escadre à <http://rcaf.mil.ca/fr/22-wing/22-wing-rcaf-100/22-ere-arc-100.page>



Overnight Parking Ban



22 MP Flt would like to remind 22 Wing members and RHU residents that an overnight parking ban is in place from 1 November to 15 April. Additionally, parking on the street is banned within 24 hours of a snow fall from 1 November to 31 March to facilitate the clearing of snow off the roadways by city crews. Parking on the

roadway in the RHU area during these times may result in a parking ticket or the vehicle being towed at the owner's expense. (Ref: City of North Bay By-Law 2014-037)

Additionally, 22 MP Flt would like to remind everyone to clear their vehicle of snow/ice prior to departing their residence. Accumulated snow/ice poses a safety hazard to both the driver and surrounding motorists/pedestrians.

Interdiction de stationner la nuit

La 22^e Ele PM aimerait rappeler aux membres de la 22^e Escadre et aux résidents de ULR qu'une interdiction de stationnement de nuit est en vigueur du 1^{er} novembre au 15 avril. De plus, le stationnement dans la rue est interdit dans les 24 heures suivant une chute de neige, du 1^{er} novembre au 31 mars, afin de faciliter le déneigement des chaussées par les équipes municipales. Le stationnement sur la chaussée du secteur ULR pendant ces heures peut donner lieu

à une contravention de stationnement ou au remorquage du véhicule aux frais du propriétaire. (Réf : Règlement 2014-037 de la Ville de North Bay)

De plus, la 22^e Ele PM aimerait rappeler à tous de déneiger et déglacer leur véhicule avant de quitter leur résidence. L'accumulation de neige et de glace sur les véhicules présente un risque pour la sécurité du conducteur ainsi que pour les automobilistes et les piétons environnants.

Canadian Multi-Mission Aircraft project

Canada's next Multi-Mission Aircraft

Canada will replace its legacy CP-140 Aurora fleet with the P-8A Poseidon.

Payload

- 5 anti-submarine torpedoes
- 4 anti-ship missiles
- 129 A-size sonobuoys
- 5 air-droppable survival kits

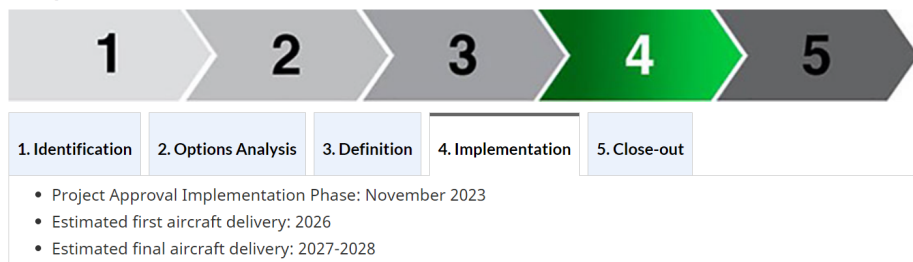
Current operators
United States, United Kingdom, Australia, New Zealand (all Five Eyes allies) and other defence partners.

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

First Delivery	2026
Fleet size	Up to 16
Crew	8
Ferry Range	7,242 km
Air-to-Air Refuellable	Boom
Max Gross Take-off Weight	85,820 kg
Max Speed	907 km/h
Ceiling	12,496 m
Wingspan	37.7 m
Height	12.83 m
Length	39.5 m

Canada

Project phases



The Government of Canada is procuring an enhanced long-range, long-endurance multi-mission aircraft specialized in anti-submarine and anti-surface warfare, to replace the CP-140 Aurora maritime patrol aircraft. The aircraft will be optimized for command, control, communications and computers and intelligence, surveillance and reconnaissance.

The scope of the Canadian Multi-Mission Aircraft (CMA) project includes aircraft,

spare parts, training and training devices, support equipment, mission support centres, integrated logistics support, weapons and expendables, infrastructure, capability upgrades and initial in-service support.

The cost for acquisition, project management, infrastructure and contingencies will be greater than \$5 billion while major in-service support of the fleet until 2055 is estimated to be greater than \$10 billion.

Projet d'aéronef multimissions canadien

Le prochain appareil multimission du Canada

Le Canada remplacera sa flotte actuelle d'avions CP-140 Aurora par des avions de type P-8A Poseidon.

Charge utile

- 5 torpilles anti-sous-marines
- 4 missiles anti-navires
- 129 bouées acoustiques de taille A
- 5 trousse de survie largables

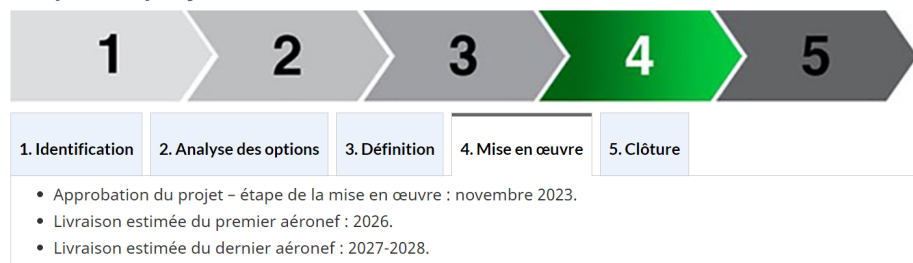
Opérateurs actuels
Les États-Unis, le Royaume-Uni, l'Australie, la Nouvelle-Zélande (tous nos alliés du groupe des cinq) et autres partenaires de la défense.

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

Première livraison	2026
Taille de la flotte	jusqu'à 16
Équipage	8
Distance franchissable en convoyage	7 242 km
Ravitaillement en vol	Perche de ravitaillement
Masse maximale brute au décollage	85 820 kg
Vitesse maximale	907 km/h
Plafond	12 496 m
Envergure	37,7 m
Hauteur	12,83 m
Longueur	39,5 m

Canada

Étapes du projet



Le gouvernement du Canada fait l'acquisition d'une flotte d'aéronefs qui offrira une capacité multimissions améliorée à long rayon d'action et de grande autonomie spécialisée dans la lutte anti-sous-marine et antinavire, afin de remplacer l'avion de patrouille maritime CP-140 Aurora. Cette nouvelle flotte sera optimisée pour le commandement, le contrôle, les communications, l'informatique, le renseignement, la surveillance et la reconnaissance.

La portée du projet d'aéronef multimissions canadien (AMC) comprend les avions, les pièces de rechange, l'instruction et les

dispositifs d'instruction, l'équipement de soutien, les centres de soutien de mission, le soutien logistique intégré, les armes et le matériel consommable connexe, l'infrastructure, les mises à niveau de capacité et le soutien en service initial.

Les coûts relatifs à l'acquisition, à la gestion du projet, à l'infrastructure et aux imprévus seront supérieurs à 5 milliards de dollars, et on estime que les coûts relatifs aux principaux contrats de soutien en service de la flotte jusqu'en 2055 s'élèveront à plus de 10 milliards de dollars.

We will Remember Them.

At Last Post Fund, we believe in taking care of those who took care of us. That's why our mission is that no Veteran be denied a dignified funeral and burial for lack of funds at time of death. We keep our promise. Just as they kept theirs.

Talk to a counsellor
1-800-465-7113
info@lastpost.ca

Facebook Twitter LinkedIn

Winter Safety Awareness - did you know?

In Canada, more than 42,000 workers are injured annually, and the majority of injuries (66%) are due to slips and trips according to the Canadian Centre for Occupational Health and Safety.

For slip and falls due to snow and ice, the most common injuries are wrist and ankle fractures and head trauma.

Ice is most slippery when temperatures are near freezing (-3 to 0 Celsius) but much less slippery when temperatures drop below -10 Celsius.

Keep Your Feet on the Ground During Winter (a.k.a. Best Practices)

Watch where you are walking, especially for trouble spots such as stairways or ramps.

Practice the penguin walk on slippery surfaces; slow down and take smaller steps.

Don't assume because you have the right-of-way traffic will or can stop in icy conditions.

Keep both hands free to help maintain your balance. Exception: when using the stairs, then be sure and use one hand to hold the railing.

Be careful when stepping into or out of vehicles. Keep a tight grip on hand holds.

Immediately report slippery surfaces (sidewalks, parking lots, building entrances, etc.).

Wear the right footwear. Boots should have slip-resistant soles with plenty of tread.

Don't take shortcuts across areas that haven't been cleared and salted/sanded.

Once inside, carefully wipe your footwear on the entry mat to remove snow or water.

But in the Event of a Fall...

Sensibilisation à la sécurité en hiver – le saviez-vous?

Selon le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, plus de 42 000 travailleurs sont blessés chaque année au Canada, et la majorité des blessures (66 %) sont dues à des glissades et à des chutes.

En ce qui concerne les glissades et les chutes dues à la neige et à la glace, les blessures les plus courantes sont les fractures du poignet et de la cheville et les traumatismes crâniens.

La glace est plus glissante lorsque les températures sont proches du point de congélation (-3 à 0 degré Celsius), mais beaucoup moins glissante lorsque les températures descendent en dessous de -10 degrés Celsius.

Gardez les pieds au sol pendant l'hiver (pratiques exemplaires)

Regardez où vous mettez les pieds, surtout dans les endroits risqués, comme les escaliers ou les rampes d'accès.

Marchez comme un manchot sur les surfaces glissantes; ralentissez et faites des pas plus petits.

Si vous avez la priorité, ne supposez pas que la circulation peut s'arrêter lorsque les routes sont recouvertes de glace.

Ayez les mains libres pour mieux garder votre équilibre. Exception : lorsque vous prenez l'escalier, assurez-vous de tenir la

balustrade d'une main.

Soyez prudent lorsque vous entrez dans un véhicule ou en sortez. Gardez une prise ferme sur les poignées.

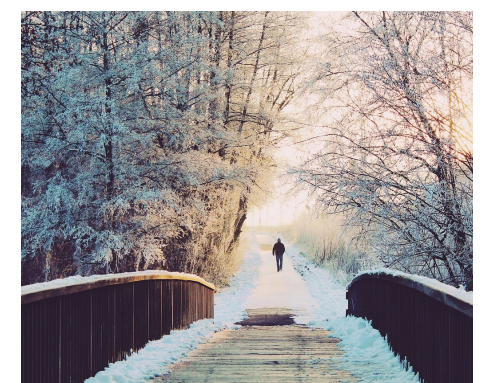
Signalez immédiatement les surfaces glissantes (trottoirs, aires de stationnement, entrées des bâtiments, etc.).

Portez de bonnes chaussures. Vos bottes devraient être dotées de semelles antidérapantes épaisses.

Ne prenez pas de raccourcis à travers des zones qui n'ont pas été déneigées et enduites de sel ou de sable.

Une fois à l'intérieur, essayez bien vos chaussures sur le tapis pour enlever la neige et l'eau.

Mais en cas de chute...



Changements à venir concernant les taux de cotisation au RPC pour les membres des FAC

Le 12 décembre 2023 –
Nouvelles de la Défense

À tous les membres des Forces armées canadiennes (FAC) : vos taux de cotisation au Régime de pensions du Canada (RPC) pour l'année civile 2024 changeront bientôt dans le cadre de la bonification du RPC.

La bonification du RPC vise à augmenter le revenu de retraite des travailleurs canadiens et de leurs familles. Ainsi, depuis le 1er janvier 2019, la plupart des employés, des employeurs et des travailleurs indépendants canadiens partout au pays – y compris les membres des FAC – ont commencé à verser des cotisations supplémentaires au RPC dans le cadre de cette initiative. Toute personne cotisant au RPC bonifié recevra donc une augmentation du montant de la pension de retraite, de la prestation après-retraite, de la pension d'invalidité et de la pension de survivant dans le cadre du RPC lorsqu'elle prendra sa retraite.

À compter du 1er janvier 2024, le maximum des gains annuels ouvrant droit à pension (MGAP) du RPC et du Régime des rentes du Québec (RRQ) passera de 66 000 \$ à 68 500 \$. Par conséquent, les cotisations des militaires augmenteront de 113,05 \$ par an, ce qui portera la cotisation totale de 3 754,45 \$ à 3 867,50 \$ par an.

De plus, un deuxième plafond des gains, désigné sous le nom de maximum supplémentaire des gains annuels ouvrant droit à pension (MSGAP), sera mis en œuvre pour les militaires gagnant plus de 68 500 \$. Ainsi, en 2024, ce deuxième plafond des gains sera de 73 200 \$. Le taux de cotisation pour les revenus supérieurs au MGAP et jusqu'à concurrence du MSGAP est de 4 %, pour un maximum de 188 \$ par an.

Donc, en 2024, dans le cas d'un militaire gagnant plus que l'échelon de solde 2 au grade de caporal, l'augmentation maximale des cotisations de retraite par année sera de 301,05 \$ (113,05 \$ + 188 \$), ou environ 25 \$ par mois.

Enfin, comme chaque année, les membres des FAC constateront une réduction du montant déposé dans leur compte bancaire en janvier. Cette diminution est due à la reprise des cotisations au RPC, à l'assurance-emploi et/ou au Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) (pour les résidents du Québec) dans la nouvelle année.

Pour toute question ou pour obtenir des renseignements et des ressources supplémentaires, veuillez consulter les liens ci-dessous.

Régime de pensions du Canada (RPC) et sa bonification - <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/entreprises/sujets/retenu-es-paie/retenu-es-paie-cotisations/regime-pensions-canada-rpc/rpc-bonification.html>

Bonification du Régime de pensions du Canada – Entreprises, particuliers et travailleurs indépendants : Qu'est-ce qu'elle signifie pour vous? - <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/nouvelles/2023/05/bonification-du-regime-de-pensions-du-canada--entreprises-particuliers-et-travailleurs-independants--quest-ce-que-elle-signifie-pour-vous.html>

L'Agence du revenu du Canada annonce le maximum des gains ouvrant droit à pension pour 2024 - <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/nouvelles/salle-presse/conseils-fiscaux/conseils-fiscaux-2023/maximum-gains-ouvrant-droit-pension-2024.html>

Le coin de l'Escadron de soutien de mission - Conseils du Service des transports concernant les feuilles de route

Rédaction : sergent Jérôme Malette,
officier du matériel roulant

Je suis le sergent Jérôme Malette, officier du matériel roulant de la 22e Escadre North Bay. J'aimerais faire la lumière sur l'importance des feuilles de route et leur association avec le formulaire de demande de transport DND 645. La feuille de route vous sert d'autorisation de déplacement, conformément à la demande faite à l'aide du formulaire DND 645. Le présent article vise à clarifier la raison d'être des feuilles de route et les directives essentielles à suivre pour les utiliser correctement.

Objet des feuilles de route : La feuille de route est étroitement liée à la demande de transport DND 645. Elle fait office d'autorisation pour les déplacements demandés, sauf dans les cas où une section ou une unité détient un véhicule assorti d'une feuille de route mensuelle pour les tâches récurrentes telles que les déplacements vers une institution financière, la distribution du courrier, les responsabilités liées aux routes et au terrain, etc.

Autorisation pour les cas spéciaux : Même si votre section ou unité a un véhicule assorti d'une feuille de route mensuelle, une demande DND 645 est requise si un membre doit se présenter à un rendez-vous à l'extérieur du secteur, assurant une autorisation appropriée par les voies de transport.

Respect des règlements : Il est essentiel de respecter les règlements décrits dans les documents A-LM-158-005/AG-001 et C-02-040-010/MB-001. Les véhicules du MDN sont strictement destinés aux fonctions officielles autorisées, et tout usage personnel non autorisé peut entraîner des mesures disciplinaires. Les chauffeurs peuvent également faire face à des mesures disciplinaires ou administratives pour utilisation non autorisée, et ils pourraient être tenus personnellement responsables des mises en accusation et des dommages.

Création de la feuille de route : Le Système de gestion de la flotte (SGF) génère la feuille

de route autorisée par un répartiteur au nom de son commandant. La feuille de route contient toutes les informations nécessaires pour le chauffeur et permet de remplir les registres de répartition.

Vérification avant le départ : Avant le départ, les chauffeurs doivent vérifier les éléments clés de la feuille de route, notamment le nom des chauffeurs, le numéro de plaque, la date et l'heure de sortie, le relevé de l'odomètre, ainsi que la destination et les tâches.

Achèvement au retour : À leur retour de la mission, les chauffeurs doivent remplir la feuille de route en saisissant les détails tels que la date et l'heure d'arrivée, le temps de conduite réel (pour les chauffeurs professionnels), le relevé de l'odomètre, la liste des chauffeurs (s'il y en a plus d'un), le prix et la quantité d'huile et de carburant consommés et les reçus de carte de crédit.

Fiche pour chauffeurs multiples : Lorsqu'il y a plusieurs chauffeurs, il faut ajouter leur nom à la fiche pour chauffeurs multiples fournie par le répartiteur, ainsi que les renseignements de conduite pertinents et les signatures qui confirment l'inspection préalable au déplacement. Tous les défauts ou dommages constatés au cours de l'inspection préalable doivent être documentés sur la fiche pour chauffeurs multiples et signalés à la répartition immédiatement.

J'espère que ces informations aideront les membres de la 22e Escadre à comprendre les procédures et limites relatives aux feuilles de route. Tous les détails fournis se trouvent dans le Manuel du transport A-LM-158-005/AG-001 ou dans les Politiques à l'intention des conducteurs C-02-040-010/MB-001.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les Transports de la 22e Escadre, consultez le <http://rcaf.mil.ca/fr/22-wing/mission-support-squadron/replenishment-engineering/transportation.page> ou passez au bâtiment 16.

Bon voyage à tous de la part du Service des transports!

MSS Corner - Trip Ticket Tips from Transport

Article by: Sergeant Jerome Malette,
Mobile Support Equipment Officer

I am Sergeant Jerome Malette, the Mobile Support Equipment Officer for 22 Wing North Bay. I would like to shed light on the significance of Trip Tickets and their association with the DND 645 Transport request. The Trip Ticket serves as your authorization to travel, aligned with the request made through the DND 645. This article aims to clarify the purpose of Trip Tickets and the essential guidelines for their proper usage.

Purpose of Trip Tickets: The Trip Ticket is closely tied to the DND 645 Transport request. It acts as authorization for requested travel, except for instances where a section or unit holds a vehicle with a monthly trip ticket for recurring duties like bank runs, mail runs, roads and grounds duties, etc.

Authorization for Special Cases: Even if your section/unit has a vehicle with a monthly trip ticket, a DND 645 request is still necessary if a member needs to attend an appointment outside the local area, ensuring proper authorization through transport channels.

Compliance with Regulations: It is crucial to adhere to regulations outlined in A-LM-158-005/AG-001 and C-02-040-010/MB-001. DND vehicles are strictly for authorized official business, and any unauthorized personal use may result in disciplinary action. Drivers may also face disciplinary and/or administrative actions for unauthorized use, and they could be held personally liable for charges and damages.

Trip Ticket Generation: The Fleet Management System (FMS) generates the Trip Ticket, authorized by a dispatcher on

behalf of their commander. The Trip Ticket contains all necessary information for the driver and aids in completing dispatch records.

Verification Before Departure: Before departure, drivers must verify key entries on the Trip Ticket, including the driver's name(s), plate number, date and time out, odometer reading, and destination and duties.

Completion Upon Return: Upon returning from the mission, drivers must complete the Trip Ticket by entering details such as date and time in, actual driving time (for professional drivers), odometer reading, list of drivers (if more than one), price and quantity of oil and fuel consumed, and credit card receipts.

Multi-Driver Sheet: For multiple drivers, names must be added to the multi-driver sheet provided by the dispatcher, along with pertinent driving information and signatures confirming a pre-trip inspection. Any defects or damages noticed during the pre-trip inspection should be documented on the multi-driver sheet and reported to dispatch immediately.

I trust that this information will assist members of 22 Wing to understand Trip Ticket procedures and their boundaries. All the details provided can be found in the Transport Manual A-LM-158-005/AG-001 or the Drivers Policies C-02-040-010/MB-001.

For more information about Transportation at 22 Wing visit <http://rcaf.mil.ca/en/22-wing/mission-support-squadron/replenishment-engineering/transportation.page> or stop by at Building 16.

Safe travels from everyone at Transport!

Upcoming Changes to CPP Contribution Rates for CAF Members

December 12, 2023 – Defence Stories

Canadian Armed Forces (CAF) members, your Canadian Pension Plan (CPP) contribution rates for calendar year 2024 will soon change as part of the CPP Enhancement.

The CPP Enhancement was designed to increase retirement income for working Canadians and their families. Beginning January 1, 2019, most Canadian employees, employers, and self-employed individuals across the country, including CAF members, began making additional contributions to the CPP under this initiative. Those contributing to the CPP Enhancement will ultimately receive a higher CPP retirement pension, post-retirement benefits, disability pension, and survivor's pension upon retirement.

Effective January 1, 2024, the year's maximum pensionable earnings (YMPE) for CPP and Québec Pension Plan (QPP) will rise from \$66,000 to \$68,500. Consequently, member contributions will increase by \$113.05 a year, raising the total contribution from \$3,754.45 to \$3,867.50 a year.

Additionally, a second earnings ceiling called the year's additional maximum pensionable earnings (YAMPE), will be introduced for members earning over \$68,500. For 2024, this second earnings ceiling will be \$73,200. The contribution rate for earnings above the YMPE and up to the YAMPE is 4%, to a maximum of \$188 a year.

Therefore, for 2024, if members earn beyond

the salary of corporal pay increment 2, the maximum increase in pension contributions per year will be \$301.05 (\$113.05 + \$188), or about \$25 per month.

As a reminder of what occurs every year, CAF members will observe a reduction in the amount deposited into their bank accounts in January. This decrease is a result of the restart of CPP contributions, EI premiums and/or PPIP (Québec residents) in the new year.

If you have any questions, or would like to reference additional information and resources, please visit the links below.

Canada Pension Plan (CPP) and the CPP enhancement - <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/businesses/topics/payroll/payroll-deductions-contributions/canada-pension-plan-cpp/cpp-enhancement.html>

The Canada Pension Plan enhancement – Businesses, individuals, and self-employed: what it means for you - <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/news/2023/05/the-canada-pension-plan-enhancement--businesses-individuals-and-self-employed-what-it-means-for-you.html>

Canada Revenue Agency announces maximum pensionable earnings and contributions for 2024 - <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/news/newsroom/tax-tips/tax-tips-2023/maximum-pensionable-earnings-contributions-2024.html>

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

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

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

9-8-8

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





On Thursday, November 9, 2023, Lieutenant-Colonel Kenneth Bedley (left), Commanding Officer 22 Mission Support Squadron (MSS), and Chief Warrant Officer (CWO) Rick Martin (right), MSS CWO, appointed Robert Ouellette to the rank of Master Corporal. Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

Le jeudi 9 novembre 2023, le lieutenant-colonel Kenneth Bedley (à gauche), commandant du 22^e Escadron de soutien de mission (Esc Sout Msn), et l'adjutant-chef Rick Martin (à droite), Adjud Esc Sout Msn, ont promu Robert Ouellette au grade de caporal-chef. Photo : caporal-chef Jim Saunders, technicien en imagerie



On Wednesday, December 13, 2023, Lieutenant-Colonel Kenneth Bedley (left), Commanding Officer 22 Mission Support Squadron (MSS), and Chief Warrant Officer (CWO) Rick Martin (right), MSS CWO, promoted Luke Hummel to the rank of Private Trained during the Junior Ranks Holiday Dinner held at 22 Wing Kitchen. Photo credit: Major Elisha Sloan-Keats, 22 Wing Lessons Learned Officer

Le mercredi 13 décembre 2023, le lieutenant-colonel Kenneth Bedley (à gauche), commandant du 22^e Escadron de soutien de mission (Esc Sout Msn), et l'adjutant-chef (Adjuc) Rick Martin (à droite), adjuc de l'Esc Sout Msn, ont promu Luke Hummel au grade de soldat formé lors du dîner des fêtes des caporaux et soldats qui a eu lieu à la cuisine de la 22^e Escadre. Photo : major Elisha Sloan-Keats, responsable des leçons retenues de la 22^e Escadre



Air Battle Manager Course 23-02 Graduates

Photo credit: Master Corporal Jim Saunders, Imagery Technician

Colonel Richard Jolette (left), 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel (right), 22 Wing Chief Warrant Officer, pose with recent graduates of the Air Battle Manager Course during a ceremony held at the Canadore College Aviation Campus on Monday, December 11, 2023.

(Graduates left to right): Captain Paul Tabb, Lieutenant (Lt) Joshua Andrews, Lt Vincent Chouinard, Lt Gabrielle Cardin, Lt France Legault, Lt Mathieu Vaillancourt, Lt Etienne Van Zyl, and Lt Hranislav Djoric.

Diplômés du cours de gestionnaire de combat aérien 23-02

Photo : caporal-chef Jim Saunders, technicien en imagerie

Le colonel Richard Jolette (à gauche), commandant de la 22^e Escadre, et l'adjutant-chef Didier Pignatel (à droite), adjutant-chef de la 22^e Escadre, posent avec de récents diplômés du cours de gestionnaire de combat aérien lors d'une cérémonie qui a eu lieu au campus d'aviation du Collège Canadore, le lundi 11 décembre 2023.

(Diplômés de gauche à droite) : capitaine Paul Tabb, lieutenant (Lt) Joshua Andrews, Lt Vincent Chouinard, Lt Gabrielle Cardin, Lt France Legault, Lt Mathieu Vaillancourt, Lt Etienne Van Zyl et Lt Hranislav Djoric.

Stuff the cruiser / Remplissons la voiture de police



Members of the 22 Military Police Flight: Captain Andrew Landry (3rd from right), Corporal Jonathan Vella (background) and Warrant Officer Jodi Woolridge (right) accept gift donations at the annual MP "Stuff the Cruiser" from Chief Warrant Officer Didier Pignatel (left), Wing Chief Warrant Officer, and Colonel Richard Jolette (2nd from left), 22 Wing Commander.

On Wednesday, December 6, 2023, members of 22 Military Police Flight North Bay held their annual "Stuff the cruiser" event at the 22 Wing North Bay CANEX parking lot. This annual event is in its 5th year and has been well received by the 22 Wing North Bay community. Approximately \$ 800 dollars in gifts, non-perishable foods and monetary donations was generously donated.

The 22 Military Police Flight thank all of those that came out to assist in this initiative to help those in need.

Le capitaine Andrew Landry (3^e à partir de la

droite), le caporal Jonathan Vella (en arrière-plan) et l'adjutant Jodi Woolridge (à droite), membres de la 22^e Escadrille de la Police militaire, acceptent les dons de l'adjutant-chef Didier Pignatel (à gauche), adjutant-chef de l'escadre, et du colonel Richard Jolette (2^e à partir de la gauche), commandant de la 22^e Escadre, à l'occasion de la campagne annuelle « Remplissons la voiture de police ».

Le mercredi 6 décembre 2023, les membres de la 22^e Escadrille de la Police militaire de North Bay ont tenu leur événement annuel « Remplissons la voiture de police » au stationnement du CANEX de la 22^e Escadre North Bay. Cet événement annuel en est à sa cinquième année et a été bien accueilli par la communauté de la 22^e Escadre North Bay. Environ 800 \$ en cadeaux, denrées non périssables et dons en argent ont été généreusement donnés.

La 22^e Escadrille de la Police militaire remercie tous ceux qui sont venus apporter leur aide à cette initiative visant à assister les personnes dans le besoin.



On Wednesday, November 23, 2023, Major Jason Gauthier (left), Deputy Commanding Officer, 22 Wing Operational Support Squadron (OSS), promoted Andrea Rushton to the rank of Corporal. Photo credit: Capt Jonathan Dargus, Wing Standards Officer, 22 Wing OSS

Le jeudi 23 novembre 2023, le major Jason Gauthier (à gauche), commandant adjoint de l'escadron de soutien opérationnel (Esc Sout op) de la 22^e Escadre, a promu Andrea Rushton au grade de caporal. Photo : Capt Jonathan Dargus, officier des normes de l'escadre, Esc Sout op de la 22^e Escadre



On Tuesday, November 28, 2023, Captain Jeffrey Hicks (left), Intelligence Officer, 22 Wing Operational Support Squadron (OSS), presented Corporal (Cpl) Eric Den Ouden, Junior Air Analyst, 22 Wing OSS, with a personalized mug during a farewell gathering. Cpl Den Ouden has been posted to 450 Squadron at Canadian Forces Base Petawawa. Photo credit: Captain Samuel Clarke, Training Officer, 22 Wing OSS.

Le mardi 28 novembre 2023, le capitaine Jeffrey Hicks (à gauche), officier du renseignement de l'escadron de soutien opérationnel (Esc Sout op) de la 22^e Escadre, a présenté au caporal (Cpl) Eric Den Ouden, analyste aérien subalterne, Esc Sout Op de la 22^e Escadre, une tasse personnalisée lors d'une réunion d'adieu. Le Cpl Den Ouden a été affecté au 450^e Escadron de la Base des Forces canadiennes Petawawa. Photo : capitaine Samuel Clarke, officier d'instruction, Esc Sout op de la 22^e Escadre.



Captain Andrew Landry (left), 22 Military Police Flight (22 MP Flt) Officer Commanding, observes former 22 MP Flt North Bay dispatcher and now Ontario Provincial Police Constable Graham Belanger (right) conducting a Mandatory Alcohol Screening test at the 2023 Festive R.I.D.E. launch.

Le capitaine Andrew Landry (à gauche), commandant de la 22e Escadrille de police militaire (22 Ele PM), observe Graham Bélanger (à droite), ancien répartiteur de la 22 Ele PM North Bay et désormais agent de la Police provinciale de l'Ontario, qui effectue un test de dépistage obligatoire d'alcool lors du lancement de la Campagne R.I.D.E. de 2023.

Festive R.I.D.E. Launch

Photo credit: MCpl Kevin Smith, 22 MP Flt North Bay

On Monday, December 4, 2023, Captain Andrew Landry, Officer Commanding, 22 MP Flight North Bay and Warrant Officer Jodi Woolridge, 2 I/C, 22 MP Flight North Bay attended the 2023 Festive R.I.D.E. (Reduce Impaired Driving Everywhere) kick off at the Memorial Gardens.

Also in attendance at this annual event were members of the Ontario Provincial Police, North Bay Police Service and players of the North Bay Battalion.

R.I.D.E. checks are conducted all year long by Military Police and local law enforcement around the province, however especially during this holiday season. 22 MP Flt North Bay is reminding motorists that driving while impaired by drugs or alcohol is a criminal offence that could result in fines and jail time.

Sadly, on average 1500 Canadians are killed each year by impaired driving collisions. Officers from Military Police and local law enforcement are dedicated to reducing this number by conducting R.I.D.E. programs all year long at all hours of the day and night.

Lancement de la campagne R.I.D.E.

Photo : caporal-chef Kevin Smith, 22 Ele PM North Bay.

Le lundi 4 décembre 2023, le capitaine Andrew Landry, commandant de la 22 Ele PM North Bay, et l'adjutant Jodi Woolridge, cmdtA, 22 Ele MP North Bay, ont assisté au lancement de la Campagne R.I.D.E. (Reduce Impaired Driving Everywhere) à Memorial Gardens.

Des membres de la Police provinciale de l'Ontario et du Service de police de North Bay et des joueurs du Bataillon de North Bay étaient également présents à cet événement annuel.

La Police militaire et les forces de l'ordre locales effectuent des contrôles R.I.D.E.

dans l'ensemble de la province à longueur d'année, mais surtout pendant cette période des fêtes. La 22 Ele PM North Bay rappelle aux automobilistes que la conduite avec facultés affaiblies par la drogue ou l'alcool est une infraction criminelle qui pourrait entraîner des amendes et des peines d'emprisonnement.

Malheureusement, en moyenne, 1500 Canadiens perdent la vie chaque année dans des collisions causées par la conduite avec facultés affaiblies. Les officiers de la Police militaire et des forces de l'ordre locales sont déterminés à réduire ce nombre en menant des programmes R.I.D.E. tout au long de l'année, à toute heure du jour et de la nuit.



Captain Andrew Landry, 22 MP Flt Officer Commanding (left) and Warrant Officer Jodi Woolridge, 22 MP Flt 2 I/C observe Provincial Constable Graham Belanger (centre) contacting a driver during the 2023 Festive R.I.D.E. launch.

Le capitaine Andrew Landry, commandant de la 22 Ele PM (à gauche), et l'adjutant Jodi Woolridge, cmdtA de la 22 Ele PM, observent le gendarme provincial Graham Belanger (au centre) qui communique avec un automobiliste lors du lancement de la Campagne R.I.D.E. 2023.

“On The Scope” - Meet Staff Sergeant Johnson

Good day, I am Staff Sergeant (SSgt) Justin “Yank” Johnson. I joined the United States Air Force as a Command & Control Battle Management Operator in 2019 and was posted to 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay in August 2023. Currently, I am working as a Weapons Director at the Canadian Air Defence Sector (CADS) and am in charge of First Air Force, Detachment 2's Weapons and Tactics shop.

My duties at 22 Wing are twofold: to continue to foster, maintain, and facilitate the relationship with my Canadian counterparts; and to ensure the sovereignty of North America. In part, I have been tasked to impart my knowledge and leadership within CADS as a subject matter expert regarding Command and Control while providing

technical and procedural guidance within the Weapons section.

My most recent role within my detachment is managing the Distributed Mission Operations system which is responsible for simulating aircraft in a contested environment when live aircraft are unable to facilitate training. This allows for the CADS bi-national operators to continue to sharpen tactical proficiency while cementing safety-of-flight. Air defense and safety-of-flight is the cornerstone to the NORAD mission.

My minimal time at CADS has been dynamic and full of opportunities! I look forward to being an asset in the Weapons Director section and embracing the Royal Canadian Air Force culture into my life!

« Sur le coup » Présentation du sergent d'état-major Johnson

Bonjour, je suis le sergent d'état-major Justin « Yank » Johnson. Je me suis enrôlé dans l'Armée de l'air des États-Unis en tant qu'opérateur de gestion du combat de commandement et contrôle en 2019 et j'ai été affecté à la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay en août 2023. À l'heure actuelle, je travaille comme directeur de l'armement au Secteur de la défense aérienne canadienne (SDAC) et je suis responsable de l'atelier d'armes et de tactiques du Detachment 2 de la First Air Force.

Mes fonctions à la 22e Escadre sont doubles : continuer de favoriser, maintenir et faciliter la relation avec mes homologues canadiens, et assurer la souveraineté de l'Amérique du Nord. Entre autres, j'ai été chargé de transmettre mes connaissances et mon leadership au sein du SDAC en tant qu'expert en commandement et contrôle

tout en fournissant des conseils techniques et procéduraux au sein de la section des armes.

Mon plus récent rôle au sein de mon détachement consiste à gérer le système des opérations de mission réparties qui est responsable de la simulation des aéronefs dans un environnement contesté lorsque l'entraînement avec aéronefs réels est impossible. Cela permet aux opérateurs binationaux du SDAC de continuer à améliorer leurs compétences tactiques tout en consolidant la sécurité des vols. La défense aérienne et la sécurité des vols sont la pierre angulaire de la mission du NORAD.

La courte période que j'ai passée au SDAC a été dynamique et riche en possibilités! J'ai hâte de contribuer à la section du directeur de l'armement et d'intégrer la culture de l'Aviation royale canadienne dans ma vie.



On Wednesday, December 12, 2023, Staff Sergeant Johnson was beta testing NORAD's newest Command and Control suite, streamlining modernization and readiness at the Canadian Air Defence Sector. Photo credit: Master Sergeant Troy “Pump” Hall, First Air Force, Detachment 2, Operations Superintendent.

Le mardi 12 décembre 2023, le sergent d'état-major Johnson testait la plus récente suite de commandement et contrôle du NORAD, rationalisant ainsi la modernisation et la disponibilité opérationnelle du Secteur de la défense aérienne canadienne. Photo : sergent-chef Troy « Pump » Hall, First Air Force, Detachment 2, surintendant des opérations.

Save the Date



Bell Let's Talk Day flag raising ceremony will be held on Wednesday, January 24, 2024, at 0830 hrs at the Wing Welcome Wall. Bell Let's Talk Day toques are authorized. For more information contact Warrant Officer Keri O'Brien at local 2348.