



Generous Members of 22 Wing “Stuff the Cruiser”

Des membres généreux de la 22e Escadre « bourrent la voiture de police »

On Friday, August 9, 2024, 22 Military Police (MP) Flight held its annual “Stuff the Cruiser – school supplies” event at the CANEX parking lot at 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay.

The MP cruiser was completely filled with school supplies, which were provided to the North Bay Military Family Resource Centre for those in need. With school starting soon, these supplies will be welcomed by enthusiastic youngsters returning to the classroom.

In addition to school supplies, the MPs also collected \$1 332.60 in cash donations, which were also given to the MFRC. Those who supported the event were treated to a BBQ as a way of saying thanks.

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician



Le vendredi 9 août 2024, la 22e Escadrille de police militaire a tenu son événement annuel « Bourrer la voiture de police – fournitures scolaires » dans le terrain de stationnement du CANEX à la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay.

Dans le cadre de cet événement, le véhicule de la police militaire a été entièrement rempli de fournitures scolaires, qui ont ensuite été remises au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de North Bay afin d’être distribuées aux personnes dans le besoin. Avec la rentrée scolaire approchant à grands pas, ces fournitures seront bien accueillies par les jeunes impatients de reprendre le chemin de l’école.

En plus des fournitures scolaires, les policiers militaires ont recueilli une somme de 1 332,60 dollars en dons en espèces, qui a aussi été remise au CRFM. Tous les participants à l’événement ont pu profiter d’un barbecue en guise de remerciement pour leur soutien.

Photo : Caporal-chef Robert Ouellette, technicien d’imagerie



Commander's Corner / Le mot du commandant



Lieutenant-Colonel J.N. Verran, 21 AC&W Sqn Commanding Officer

“New”

With the end of the summer comes change. The leaves begin to turn, the weather starts to cool, and sweaters replace t-shirts in the evening. Change happens, it's inevitable and that is no different for the members and families of 22 Wing North Bay. Change may be different as we see children returning to school with many starting at new schools far away from what has been familiar. Many of us that work here at 22 Wing are starting in new positions, vastly different from what we've grown to know and find comfortable. And families new to the area are adjusting to North Bay and beginning new positions at work, new extra-curriculars and volunteering for activities as they become familiar with all North Bay has to offer.

All of this “new” can be exciting and fresh. A chance to start something different can energize and invigorate and provide a breath of fresh air for some who have been looking for change. This “new” can also be very stressful. The uncertainty of all the “new” can, at times, be overwhelming and it is especially prevalent around this time of year - the annual posting season.

Having a little help along the way can go miles in welcoming new members and their families into a new environment. Whether it be a member posted out that needs support, a new family posted in looking for suggestions in the area, or a move from one 22 Wing unit to another, take some time, ask some questions, and look to help, both at work and outside of the office. It may seem like someone is doing fine but under the surface they may be worrying about a spouse looking for employment, a child trying to make friends at a new school or wondering what it is they are taking on in a new role at work. Asking questions, helping them navigate the community and recommending resources, like the exceptional support offered at the North Bay Military Family Resource Centre (MFRC), can help new community members with the uncertainty of “new”.

I think back to two years ago when I arrived in North Bay for my third posting to 22 Wing. It was exciting but at the same time daunting taking on a new unfamiliar role. The support of my peers, friends and the MFRC made the adjustment so much smoother.

In closing, I'd like to welcome all new members and their families to 22 Wing and congratulate all those who have moved into new positions. To the members who have been here and are comfortable in the community, I ask that you approach new members and their families with a compassionate, caring and understanding ear, making them comfortable and assured as they adjust to the “new.”

« La nouveauté »

Chaque année, la fin de l'été apporte son lot de changements. Les feuilles commencent à changer de couleur, le temps se rafraîchit et les chandails remplacent les t-shirts le soir venu. Le changement fait partie de la vie, il est inévitable et il en va de même pour les membres et les familles de la 22e Escadre North Bay. Ce changement peut revêtir un caractère différent, car de nombreux enfants reprennent le chemin de l'école, et beaucoup d'entre eux intègrent de nouvelles écoles, dans un environnement qu'il leur ait totalement inconnu. Bon nombre d'entre nous, qui travaillons ici à la 22e Escadre, occuperont de nouveaux postes, très différents de par leur nature même de ceux que nous avons connus jusqu'à présent et dans lesquels nous nous sentions rassurés. Quant aux familles nouvellement installées dans la région, elles commencent à s'adapter à North Bay et à occuper de nouveaux postes, à s'impliquer dans de nouvelles activités extrascolaires et à se porter volontaires pour des activités au fur et à mesure qu'elles se familiarisent avec tout ce que North Bay a à leur offrir.

Toute cette « nouveauté » peut être stimulante et synonyme d'un vent de fraîcheur. Pour certains, l'occasion que représente le changement constitue une bouffée d'air frais; le changement leur donne un regain d'énergie et les stimule. Cependant, cette « nouveauté » peut également se révéler être une source de stress importante. Les incertitudes

engendrées par toutes les « nouveautés » peuvent parfois être accablantes, surtout à cette époque de l'année, à savoir la période active des affectations.

Pour les nouveaux militaires et leurs familles, un petit coup de pouce peut s'avérer déterminant pour les aider à s'intégrer dans leur nouvel environnement. Que vous soyez un militaire affecté qui souhaite obtenir un soutien, une nouvelle famille affectée qui est à la recherche de suggestions pour la région ou qu'encore vous proveniez d'une autre unité de la 22e Escadre et que vous venez de déménager, prenez le temps de poser des questions et de chercher de l'aide, tant au travail qu'en dehors du lieu de travail. En apparence, tout peut sembler bien se passer, mais en réalité, la personne en question peut être préoccupée par le fait que son conjoint soit à la recherche d'un emploi, que son enfant tente de se faire de nouveaux amis dans sa nouvelle école ou encore qu'elle se demande qu'elle est exactement son rôle dans sa nouvelle fonction. On peut aider les nouveaux membres de la communauté à faire face aux incertitudes liées à la « nouveauté » en leur posant des questions, en facilitant leur orientation au sein de la communauté et en leur recommandant des ressources, telles que le soutien exceptionnel offert par le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) North Bay.

Je me souviens qu'il y a deux ans, j'arrivais à North Bay pour ma troisième affectation à la 22e Escadre. La nouvelle fonction que j'occupais me paraissait à la fois exaltante et intimidante. Le soutien de mes collègues, de mes amis et du CRFM a grandement facilité ma transition.

Pour conclure, j'aimerais souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux membres et à leurs familles au sein de la 22e Escadre et féliciter tous ceux qui ont été promus à de nouveaux postes. Quant aux militaires qui travaillent ici depuis de nombreuses années et qui se sentent à l'aise dans la communauté, je leur demande de faire preuve de compassion, d'attention et de compréhension à l'égard des nouveaux militaires et de leurs familles, afin de les rassurer et de les mettre à l'aise au fur et à mesure qu'ils s'adaptent à la « nouveauté ».

Carrots and the Battle of Britain

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

On a recent visit to the Royal Air Force Museum in Hendon, UK, I was delighted to find an array of stuffed carrots wearing Second World War flying helmets available in the gift shop. Naturally, I had to have one. What's the big deal about carrots, you might wonder? It's a holdover from some successful wartime propaganda. You might already know the “carrot myth,” that carrots help you see in the dark.

During the Battle of Britain, the German *Luftwaffe* often struck British cities and industrial complexes under the

cover of darkness. The on-board Airborne Interception (AI) radar, first used in 1939, had the ability to pinpoint enemy bombers before they reached the English Channel. But radar technology was completely secret, so the Ministry of Information came up with a cover story for why British fighters always seemed to be wherever the German bombers were: In 1940, RAF night fighter ace, John “Cat's Eyes” Cunningham was the first to shoot down an enemy plane using AI. He'd later rack up an impressive total of 20 kills—19 of which were at night. So, the Ministry said he, and other fighter pilots like him, including the Canadians of No. 1 Fighter Squadron RCAF, ate a whole lot of carrots.

While Vitamin A in the form of beta-carotene, which carrots have lots of, does improve eye health, it does not, as the myth would have us believe, enable us to see in the dark like a cat. Whether or not the Germans believed the propaganda is debatable, but it encouraged the British populace to embrace carrots as a food for both sweet and savoury dishes when other things, like sugar, were severely rationed.

Come visit your CFMAD museum to learn more about the Battle of Britain and air defence history, now open Saturdays noon-4PM, or by appointment throughout the year.

Les carottes et la bataille d'Angleterre

Article rédigé par : Maya Hirschman, conservatrice par intérim, Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes

Lors d'une récente visite au musée de la Royal Air Force à Hendon, au Royaume-Uni, j'ai été agréablement surprise de découvrir que la boutique de souvenirs regorgeait de carottes en peluche coiffées de casques d'aviateur de la Seconde Guerre mondiale. Bien évidemment, il me fallait absolument en obtenir un exemplaire. Vous vous demandez sans doute pourquoi les carottes revêtent un si grand intérêt? Tout simplement parce qu'elles représentent un vestige d'une propagande de guerre réussie. Vous avez probablement déjà entendu parler du « mythe sur les carottes » selon lequel la consommation de carottes améliore la vision dans l'obscurité.

Au cours de la bataille d'Angleterre, la *Luftwaffe* allemande attaquait souvent les villes et les complexes industriels britanniques à la tombée de la nuit. Grâce au radar d'interception aéroporté (IA) embarqué, utilisé pour la première fois en 1939, les bombardiers ennemis pouvaient être repérés avant qu'ils n'atteignent la Manche. Cependant, la technologie radar était entourée du plus

grand secret. Le ministère de l'Information se devait donc d'inventer un prétexte pour justifier le fait que les chasseurs britanniques semblaient toujours se trouver dans la zone où se trouvaient les bombardiers allemands : Un as du combat de nuit de la RAF, John « Cat's Eyes » Cunningham, fut le premier à abattre un avion ennemi en utilisant l'IA en 1940. Il a par la suite abattu un total impressionnant de 20 bombardiers, dont 19 dans l'obscurité de la nuit. Par conséquent, pour expliquer cet exploit, le ministère déclara que ce pilote et d'autres pilotes de chasseur, y compris les Canadiens du 1er Escadron de chasse de l'ARC, mangeaient énormément de carottes.

Bien que la vitamine A sous forme de bêta-carotène, dont regorgent les carottes, améliore la santé des yeux, elle ne nous permet pas, comme le mythe le prétend, de voir dans l'obscurité comme un chat. Que les Allemands aient cru ou non à cette propagande demeure incertain, mais cette dernière a incité la population britannique à consommer davantage de carottes, tant dans les plats salés que sucrés, alors que d'autres aliments, comme le sucre, étaient sévèrement rationnés.

Pour en savoir plus sur la bataille d'Angleterre et l'histoire

de la défense aérienne, nous vous invitons à visiter le MDAFC, ouvert le samedi de midi à 16 h, ou encore sur rendez-vous tout au long de l'année.



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

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

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

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.

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.

Put Waste in it's Place

Author: N Brandt, WO, W Env Comp O
 Photographs: N Brandt, WO, W Env Comp O – Common hazardous products against Onaping Falls, Chelmsford ON

Workplace hazardous waste is any material or product that is intended to be discarded, that is toxic, corrosive, explosive, or flammable. Waste products include those that are used beyond usefulness, expired, or no longer needed. Some hazardous waste examples are paints, vehicle fluids & oils, batteries, cleaning products, electronics, and fluorescent light bulbs. Hazardous products that can often be overlooked are expired/unused medications, nail polish, bug spray, printer ink, and flea collars. Disposing of hazardous waste properly helps protect our health, our water supply, wildlife, and vegetation. It reduces risk of waste fires, harm to sanitation personnel, and the release of dangerous chemicals into the air, water, and soil through the waste disposal

cycle and landfill.
At Work
 Dispose of these wastes through MSS RE Repair and Disposal (R&D). Ensure the waste is appropriately contained, labeled, and handled. Have the Safety Data Sheet available.
 Contact R&D, extn 2424
 +22 Wg MSS RE R&D@22 Wg@North Bay for further information and to arrange drop off. [p://rcaf.mil.ca/en/22-wing/mission-support-squadron/replenishment-engineering/repair-disposal.page](http://rcaf.mil.ca/en/22-wing/mission-support-squadron/replenishment-engineering/repair-disposal.page)
At Home
 Dispose free of charge through the Household Hazardous Waste Depot & Recycling Center at 112 Patton Street, North Bay. It is open Wednesday to Saturday from 0800 hrs until 1800 hrs, year-round.
 See website for further information:



<https://northbay.ca/services-payments/support-squadron/replenishment-engineering/repair-disposal.page>
<http://rcaf.mil.ca/en/22-wing/mission-support-squadron/replenishment-engineering/repair-disposal.page>

Disposer des déchets de la bonne manière

Autrice : L'adjudant N Brandt – Agent de conformité environnementale de l'Escadre
 Photographies : L'adjudant N Brandt – Agent de conformité environnementale de l'Escadre – Matières dangereuses courantes contre Onaping Falls, Chelmsford (Ontario)

Les matières dangereuses utilisées au travail correspondent à tout matériel ou à tout produit qui est destiné à être jeté, c'est-à-dire qui est toxique, corrosif, explosif ou inflammable. Les déchets correspondent notamment aux matériaux et aux produits qui sont usés au-delà de leur limite, qui sont expirés et qui ne sont plus utiles. La peinture, les liquides de véhicule, l'huile, les piles, les produits nettoyants, les appareils électroniques et les ampoules fluorescentes sont des exemples de déchets dangereux. Certaines des matières dangereuses qui sont souvent oubliées sont les médicaments expirés ou inutilisés, le vernis à ongles, l'insectifuge, l'encre d'imprimerie et les colliers à puce. Le fait d'éliminer correctement les déchets dangereux permet d'aider à protéger la santé des gens, les réserves d'eau,

la faune et la flore. L'élimination de ces déchets permet de réduire les risques d'incendie, de dommages causés au personnel sanitaire et du rejet de produits chimiques dangereux dans l'air, dans l'eau et dans le sol au moyen de cycles d'élimination des déchets et de l'enfouissement de ceux-ci.
Au travail
 Éliminez les déchets au moyen du Service de Réparation et Élimination (A&G) ESM. Assurez-vous que les déchets sont contenus, étiquetés et manipulés correctement.
 Pour de plus amples renseignements et pour planifier la livraison des déchets, communiquez avec le A&G au poste 2424 ou par courriel à +22 Wg MSS RE R&D@22 Wg@North Bay
<http://rcaf.mil.ca/fr/22-wing/mission-support-squadron/replenishment-engineering/repair-disposal-fr.page>
À la maison
 Disposez gratuitement des déchets au Centre de récupération des déchets

ménagers dangereux et de recyclage (Household Hazardous Waste Depot & Recycling Center) situé au 112 rue Patton à North Bay. Il est ouvert du mercredi au samedi de 8 h à 18 h à longueur d'année.

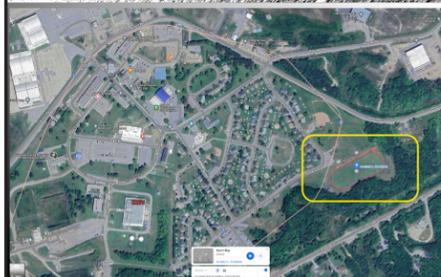
Consultez le site Web pour de plus amples renseignements :
<https://northbay.ca/services-payments/garbage-recycling/household-hazardous-waste/> (en anglais seulement)

LE DETACHMENT TWO, FIRST AIR FORCE VOUS INVITE À LA MARCHÉ ANNUELLE AVEC SAC À DOS POUR COMMÉMORER LES ÉVÉNEMENTS DU 11 SEPTEMBRE

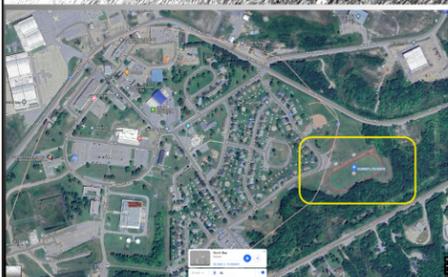
Qui : Les Forces armées canadiennes, la United States Air Force, les premiers intervenants et le public **Quoi** : Une marche continue avec sac à dos d'une durée de 11 heures avec les drapeaux canadien et américain **Où** : La piste de la Base des Forces canadiennes North Bay **Quand** : Le mercredi 11 septembre 2024, de 6 h à 17 h
Pourquoi : Pour commémorer les personnes qui ont perdu leur vie dans les attaques terroristes du 11 septembre et pour récolter de l'argent pour l'organisme Tuesday's Children. La mission de cet organisme est de promouvoir la guérison à long terme des personnes directement affectées par les événements du 11 septembre 2001 et de soutenir les enfants, les familles et les collectivités affectés par des actes terroristes à l'échelle mondiale.

FIRST AIR FORCE DETACHMENT 2 OF THE UNITED STATES AIR FORCE INVITES YOU TO THE FOURTH ANNUAL 9/11 MEMORIAL RUCK MARCH

Who: CAF, USAF, first responders, and the public
What: A continuous 11-hour ruck march with the US and Canadian flags.
Where: 22 Wing North Bay Track
When: Wednesday, September 11th 2024, 0600 - 1700, opening ceremony at 0800
Why: To commemorate those who lost their lives in the terrorist attacks of 9/11 and to raise money for Tuesday's Children. Their mission is to promote long-term healing in all those directly impacted by the events of September 11, 2001, and to support children, families, and communities affected by acts of terror worldwide.



POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ-NOUS
 STAFF SERGEANT MADISON WILKIE
 MADISON.WILKIE@US.AF.MIL
 OU
 MADISON.WILKIE@FORCES.GC.CA



TO SIGN UP CONTACT
 STAFF SERGEANT MADISON WILKIE
 MADISON.WILKIE@US.AF.MIL
 OR
 MADISON.WILKIE@FORCES.GC.CA

Vic Fedeli
 MPP/Député
 Nipissing

Contact us for your congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

fedeli.com



Remembering the Battle of Britain 84 years later

Article by: R.D. Newman,
former Wing Heritage Officer

84 years have elapsed since the Battle of Britain. Most Canadians, including in the armed forces, have never heard of it. To many of those who have, it is a blip of history in an ancient, largely forgotten war.

The question begs: so why do we bother to commemorate it?

Because that single three-and-a-half-long month battle in summer 1940 decided more than the survival of Britain—the fate of the entire world and its 2 ½ billion people were at stake.

September 1939 Nazi Germany fell upon Poland, enslaving and murdering its people, starting the Second World War, then over the next 10 months swept through Western Europe (neutral countries excepted) until only Britain was left standing.

Britain was key to the world. If it was defeated, Germany would gain total dominion over Europe and be impossible to dislodge. Its armies would be free to strike at Russia, Africa, Asia and the Middle East.

Meanwhile, since 1936 Japan been waging a campaign to conquer the Far East, with an eye to seize all of Asia. And Italy had been rampaging in Africa and the Mediterranean, hoping to build a new glorious Roman Empire. With the British Isles in German hands, British forces in these regions of Earth would have lost the support from home needed to fight them off.

In short, the loss of Britain would allow Germany, Japan and Italy to subjugate two-thirds of the Earth's peoples.

Only Iceland, Australia, New Zealand and

the Americas would remain unmolested. But between Germany's U-boat program, development of ballistic missiles, and research into nuclear weapons, their days of freedom were numbered.

It was like the story in a novel, except it was real—Britain was the last line in the sand to stopping three ruthless, sinister powers from conquering the planet.

The goal of the Battle of Britain was for the Luftwaffe, Germany's air force, to destroy the Royal Air Force (RAF) and seize control of British skies as a prelude to invasion. With the RAF out of the way, the German invasion fleet would be free to storm England's shores relatively unimpeded.

The Battle lasted from 10 July to 31 October 1940, and was fought in three phases. First, the Luftwaffe hammered ports, shipping and naval installations along the English Channel to choke off Britain's supply lines. Next, RAF airfields, defences and aircraft factories were attacked to exterminate the defenders. Last came the "Blitz", Luftwaffe terror raids against British cities, especially London.

Airmen from more than a dozen countries, including Canada, fought alongside the British. Yet from the outset it seemed hopeless. When the Battle began the Germans outnumbered the Allies 5 to 1, and sent huge waves of aircraft pouring into Britain.

In one raid 300 Allied interceptors brawled with over 2,100 German aircraft.

In another, a lone squadron of 12 RAF fighters, including one flown by a Canadian, charged headlong into 200 of the enemy—by the time the Allies broke off for home base, the German horde had swollen to 700.

Johnny Kent, from Winnipeg, took on 40 German attackers single-handedly, and somehow escape with his life.

Many pilots weren't so lucky. The battles were savage. Both sides knew what was at stake. Airplanes fell like confetti. In the two-week period of 24 August to 6 September alone, the RAF and its Allies lost 466 fighters and suffered 238 pilots killed or wounded. The survival rate of a fighter pilot dropped to an average of 14 days.

The Germans kept coming and coming. One winding, clawing engagement sprawled over an air battlefield 80 miles wide, 50 miles long and 5 miles high.

The British and Allied pilots were so worn out that some fell asleep in their cockpits when they landed.

By September 1940 an air of depression gripped the defenders. The Luftwaffe seemed to have an infinite well of men and airplanes, their attacks raining on England without end.

The fall of Britain seemed just a matter of days. Said one British squadron leader, "I was convinced we were beaten, that we had lost the battle."

Two things saved the day. First, radar stations lining the British coast could see the Luftwaffe hordes on their scopes gathering over France for an attack. Augmented by observers on the ground watching with binoculars, radar gave the RAF up to 20 minutes warning of a raid—precious time allowing the fighters to scramble and intercept the enemy.

Second, in September the Luftwaffe switched the focus of its attacks from the

RAF to British cities. It was a huge mistake. The Luftwaffe had the RAF by the throat; no longer targeted the RAF and their Allies recovered, grew in strength, and began decimating the German raids.

On Sunday, 15 September—now commemorated as Battle of Britain Day—the Germans launched two massive raids back-to-back to fix the situation and pulverize the defenders. RAF radar screens were saturated with attackers. Every fighter in the southeast of England was airborne. There were no reserves left, if more Germans came.

Incredibly, despite being spectacularly outnumbered, when the fighting was done and casualties tallied, it was the British and their Allies who had won the day.

The Battle of Britain raged on for six more weeks, but the German attacks slowly ran out of steam.

By 31 October 1940, the Germans abandoned their plans to invade Britain altogether.

And the world—for the moment—had been saved.

Hence, why we still commemorate the Battle of Britain, 84 years later? To honour the thousands of men and women of the air defences—especially the 3,000 fighter pilots, including 104 Canadians and 11 Americans—who stepped up when it mattered most, refused to cave in when their backs were up against the wall, and, ultimately, showed that Nazi Germany could, indeed, be beaten.

For this gift we extend to them our most heartfelt thanks.

Commémoration de la bataille d'Angleterre 84 années plus tard

Par : R.D. Newman, l'ancien officier du patrimoine de l'escadre

Quatre-vingt-quatre années se sont écoulées depuis la bataille d'Angleterre. La majorité de la population canadienne, y compris les personnes dans les Forces armées, n'a jamais entendu parler de cette bataille. Pour beaucoup de personnes qui en ont entendu parler, il s'agit d'un écho d'histoire d'une guerre ancienne essentiellement oubliée.

La question se pose : « alors, pourquoi nous préoccupons-nous à commémorer cette bataille? » Car, celle-ci, qui a duré trois mois et demi et qui s'est déroulée pendant l'été de 1940, n'a pas uniquement déterminé la survie de la Grande-Bretagne. Le sort du monde entier et de ses 2,5 milliards d'habitants était aussi en jeu.

En septembre 1939, l'Allemagne nazie envahit la Pologne, réduit sa population à l'esclavage et tue celle-ci, ce qui déclenche la Seconde Guerre mondiale. Au cours des 10 mois suivants, l'Allemagne balaye l'Europe occidentale (sauf les pays neutres) jusqu'à ce qu'il reste uniquement la Grande-Bretagne.

La Grande-Bretagne était la clé pour dominer le monde. Si elle avait été vaincue, l'Allemagne aurait totalement dominé l'Europe et n'aurait pas pu être délogée. L'armée allemande aurait pu attaquer la Russie, l'Afrique, l'Asie et le Moyen-Orient librement.

Entre-temps, depuis 1936, le Japon mène une campagne pour conquérir l'Extrême-Orient et a pour but d'envahir toute l'Asie. L'Italie, pour sa part, ravage l'Afrique et la Méditerranée dans l'espoir de bâtir un nouvel Empire romain glorieux. Avec les îles Britanniques aux mains de l'Allemagne, les forces britanniques dans les régions susmentionnées auraient perdu le soutien de leur pays, nécessaire pour repousser les forces ennemies.

Bref, la défaite de la Grande-Bretagne aurait permis à l'Allemagne, au Japon et à l'Italie à dominer les deux tiers de la population mondiale.

Seules l'Islande, l'Australie, la Nouvelle-Zélande et les Amériques n'auraient pas été lésées. Cependant, avec le programme lié à des sous-marins, la conception de missiles balistiques et la recherche liée aux armes nucléaires de l'Allemagne, les jours de liberté de ces pays auraient été comptés.

La situation, qui semblait sortir droit d'un roman, était bien réelle. La Grande-Bretagne était le dernier pays qui avait une chance d'empêcher trois puissances impitoyables et sinistres de conquérir la planète.

L'objectif de la bataille d'Angleterre était que la Luftwaffe, la force aérienne de l'Allemagne,

élimine la Royal Air Force (RAF) et prenne le contrôle du ciel britannique comme prélude à l'invasion. Avec la RAF hors de l'équation, la flotte d'invasion allemande pourrait envahir librement les côtes de la Grande-Bretagne sans trop d'entraves.

La bataille dure du 10 juillet au 31 octobre 1940 et se déroule en trois phases. Pour commencer, la Luftwaffe frappe les ports et des installations maritimes et navales le long de la Manche pour détruire les voies d'approvisionnement de la Grande-Bretagne. Ensuite, les aérodromes, les défenses et les fabriques d'avions de la RAF sont attaqués pour exterminer les défenseurs. Finalement, la Luftwaffe mène des « Blitz », des raids de terreur, contre les villes britanniques, surtout Londres.

Des aviateurs de plus d'une douzaine de pays, y compris le Canada, combattent au côté des Britanniques. Toutefois, dès le départ, la bataille semblait perdue. Lorsqu'elle a commencé, les Allemands étaient plus nombreux que les Alliés. Pour cinq militaires allemands, il avait un militaire des forces alliées. Les Allemands ont envoyé de grosses vagues d'aéronefs en Grande-Bretagne.

En un raid, 300 intercepteurs alliés ont combattu plus de 2 100 avions allemands.

Dans un autre raid, un escadron isolé composé de 12 chasseurs de la RAF, dont un qui était piloté par un Canadien, ont foncé la tête baissée contre 200 ennemis. Au moment où les Alliés se sont retirés pour retourner à la base d'attache, la troupe allemande était rendue à 700 personnes.

Johnny Kent, qui est né à Winnipeg, a affronté 40 attaquants à lui seul et a survécu d'une manière ou d'une autre.

Plusieurs pilotes n'ont pas été aussi chanceux. Les affrontements étaient sans pitié. Les deux côtés connaissaient les enjeux. Les avions tombaient comme de la pluie. Pendant les deux semaines qui se sont écoulées entre le 24 août et le 6 septembre seulement, les Alliés perdent 466 chasseurs et 238 pilotes sont tués ou blessés. Le taux de survie d'un pilote de chasseur est tombé à 14 jours en moyenne.

Le nombre d'Allemands ne cessait de croître. Un affrontement sinueux et serré s'est déroulé sur un champ de bataille aérien d'une largeur de 80 milles (128,75 km), d'une longueur de 50 milles (80,47 km) et d'une hauteur de 5 milles (8,05 km).

Les pilotes britanniques et alliés étaient si fatigués que certains d'entre eux se sont endormis dans leur poste de pilotage quand ils ont atterri.

En septembre 1940, une vague de dépression frappe les défenseurs. La Luftwaffe semble avoir un nombre infini de militaires et d'avions. Ses attaques tombent sur l'Angleterre sans arrêt.

La chute de la Grande-Bretagne semblait être une question de jours. Un commandant d'aviation britannique mentionne : « J'étais convaincu que nous étions battus, que nous avions perdu la bataille ».

Deux éléments ont sauvé la mise. Premièrement, les stations radars qui longent la côte britannique ont pu détecter les pilotes de Luftwaffe qui se rassemblaient pour une attaque au-dessus de la France dans leur écran radar. En plus des personnes qui observaient au sol avec des jumelles, les radars ont permis à la RAF d'avoir jusqu'à 20 minutes de préparation pour un raid. Ces précieuses minutes ont permis aux chasseurs de décoller immédiatement et d'intercepter l'ennemi.

Deuxièmement, en septembre, la Luftwaffe décide de concentrer ses attaques sur les villes britanniques plutôt que sur la RAF. Ce changement fut une erreur monumentale. La Luftwaffe dominait celle-ci. Le fait de ne plus cibler la RAF et ses alliés a permis à ceux-ci de récupérer, d'accroître en puissance et de commencer à décimer les raids allemands.

Le dimanche 15 septembre, aujourd'hui connu comme le Jour de la bataille d'Angleterre, les

Allemands ordonnent deux énormes raids consécutifs pour régler la situation et pulvériser les défenseurs. Les écrans radars de la RAF étaient remplis d'attaquants. Tous les chasseurs qui étaient stationnés dans le sud-est de l'Angleterre sont aéroportés. Il n'y en avait plus en réserve si plus d'Allemands étaient venus.

Miraculeusement, même s'ils étaient en grand désavantage numérique, lorsque la bataille fut terminée et les victimes comptabilisées, les Britanniques et ses alliés en sont ressortis vainqueurs.

La bataille d'Angleterre fait rage pendant encore six semaines, mais les attaques allemandes s'essouffent lentement.

Le 31 octobre 1940, les Allemands abandonnent complètement leur plan d'envahir la Grande-Bretagne.

Le monde, pour le moment, fut sauvé.

Alors, pourquoi continuons-nous à commémorer la bataille d'Angleterre 84 années plus tard? Pour souligner les milliers d'hommes et de femmes des défenses aériennes, surtout les 3 000 pilotes de chasseurs, y compris les 104 Canadiens et les 11 Américains, qui se sont mobilisés au moment le plus important, qui ont refusé d'abandonner quand la victoire semblait impossible et qui, ultimement, ont montré que l'Allemagne nazie pouvait bel et bien être vaincue.

Nous les remercions sincèrement pour leurs efforts.



Hit by gunfire from the twin-engine German Heinkel He-111 bomber seen here, a flaming Royal Air Force Spitfire fighter flashes by the bomber as its pilot seeks room to bail out. Taken during combat, the image is naturally grainy. Image Courtesy and Copyright Bundesarchiv Koblenz All Rights Reserved.

Frappé par les coups de feu du bombardier bimoteur allemand Heinkel He-111 vu ici, un chasseur flamboyant Spitfire de la Royal Air Force passe devant le bombardier alors que son pilote cherche de la place pour s'éjecter. Prise au combat, l'image est naturellement granuleuse. Image courtoisie et copyright Bundesarchiv Koblenz Tous droits réservés

Inventions -- RCAF 100th Anniversary

Article by: Capt (Retired) R.D. Newman, former Wing Heritage Officer

The RCAF's first 15 years, from its birth in 1924 to the outbreak of the Second World War, was its childhood--forming, growing, and learning the business of being an air force.

'Adulthood' came with the war. Suddenly, the RCAF was fighting alongside and against the world's finest air arms, which were using the most sophisticated tactics, aircraft and equipment of the day. No alternative, the "pipsqueak" RCAF--4,061 all ranks, and 270 aircraft--matured, in fact grew into the fourth largest air force on the planet, modern, state-of-the-art and respected by enemies and allies alike.

Part of this new maturity, the RCAF began producing inventions. Some of these, created during the war and afterwards, have been adopted world-wide. The top three:

G-suit. From Israel to Bangladesh, every fighter pilot in every air force in the world today wears a g-suit, thanks to Wing Commander Wilbur Franks.

By the Second World War fighter combat maneuvers had become so violent that the

blood was slamming in and out of a pilot's brain, causing blackouts in the middle of battle.

Franks, an RCAF medical doctor at a University of Toronto research unit, designed a suit containing water-filled bladders. In tight turns and fast decelerations and accelerations, the water would squeeze against areas of the body, slowing the movement of blood. This helped prevent blackouts.

Franks' g-suit, modified to be worn over just the lower abdomen and legs, became operational in 1942, issued to RAF aircraft carrier pilots supporting the Allied invasion of North Africa. It was an instant hit.

Franks received the Legion of Honor from the United States and Order of the British Empire from the United Kingdom, his invention cited as "saving the lives of thousands of Allied fighter pilots."

5BX Plan. At the request of the RCAF, in 1956 DND scientist William Orban, invented a plan of five basic physical exercises--the "5BX"--that could be performed anywhere by its personnel, without a gym or any specialized equipment. The exercises took only 11 minutes to complete. There was

nothing like it in the world, and the plan was so effective and successful that DND sold 23 million copies of the training booklet, internationally, in 13 languages. (Orban, of course, didn't receive a dime.) It was even featured in Hollywood movies.

Today, in the 21st Century, over 60 years after its invention, the 5BX Plan is still employed by private and professional fitness programs in dozens of countries. (The RCAF has long given up financial rights to the 5BX Plan.)

TGIF. The RCAF's gift to the human race! TGIF, or "Thank God It's Friday", was invented at the RCAF's North Atlantic Treaty Organization (NATO) fighter bases in Europe in the 1950s. It was a celebration of the end of the week, so popular that personnel from other NATO air forces regularly visited RCAF messes to participate. From there TGIF gravitated far and wide, eventually was taken up by the civilian hordes, and has become part of the vocabulary of society, and the name of a casual dining restaurant chain.



Inventions – 100e anniversaire de l'Aviation royale canadienne

par : le Capt (à la retraite) R. D. Newman, ancien officier du patrimoine de l'escadre

Les 15 premières années de l'Aviation royale canadienne (ARC), de sa naissance en 1924 au déclenchement de la Seconde Guerre mondiale, ont été celles de son enfance : création, croissance et apprentissage de la fonction de force aérienne.

La « vie adulte » est arrivée avec la guerre. Subitement, l'ARC se battait aux côtés des meilleures forces aériennes du monde, et aussi contre certaines d'entre-elles, qui utilisaient les tactiques, les avions et les équipements les plus sophistiqués de l'époque. Sans autre solution, la « petite » ARC (4061 militaires de tous grades et 270 avions) a grandi et est devenue



la quatrième force aérienne de la planète, moderne, à la pointe de la technologie et respectée par les ennemis comme par les alliés.

Dans le cadre de cette nouvelle maturité, l'ARC a commencé à concevoir des inventions. Certaines d'entre elles, créées pendant la guerre et par la suite, ont été adoptées dans le monde entier. Voici les trois principales :

Combinaison anti-g. D'Israël au Bangladesh, tous les pilotes de chasse de toutes les forces aériennes du monde portent aujourd'hui une combinaison anti-g, grâce au commandant d'escadre Wilbur Franks.

Lors de la Seconde Guerre mondiale, les manœuvres de combat des avions de chasse étaient devenues si violentes que le sang affluait et reflétait dans le cerveau des pilotes, provoquant des pertes de conscience en pleine bataille.

Franks, médecin de l'ARC dans une unité de recherche de l'Université de Toronto, a conçu une combinaison contenant des réservoirs remplie d'eau. Dans les virages serrés, les décélérations et les accélérations rapides, l'eau se pressait contre le corps et ralentissait le déplacement du sang. Cela a permis d'éviter des évanouissements.

La combinaison anti-g de Franks, modifiée pour être portée sur le bas de l'abdomen et les jambes, est devenue opérationnelle en 1942 et a ensuite été livrée aux pilotes de porte-avions de la Royal Air Force en soutien à l'invasion de l'Afrique du Nord par les Alliés. Ce fut un succès instantané.

Franks a reçu la Légion d'honneur des États-Unis et l'Ordre de l'Empire britannique du Royaume-Uni, car son invention a « sauvé la vie de milliers de

pilotes de chasse alliés ».

Plan 5BX. À la demande de l'ARC, en 1956, le scientifique du ministère de la Défense nationale (MDN) William Orban a inventé les « 5BX », un plan de cinq exercices physiques de base qui pouvaient être effectués n'importe où par son personnel, sans gymnase ni équipement spécialisé. La durée des exercices n'était que de 11 minutes. Il n'y avait rien de tel dans le monde et le plan était si efficace et si réussi que le MDN a vendu 23 millions d'exemplaires du livret d'exercice, à l'échelle internationale, en 13 langues (Orban, bien sûr, n'a pas reçu un seul sou). Le plan a même été mentionné dans des films hollywoodiens.

Aujourd'hui, au XXIe siècle, soit plus de 60 ans après son invention, le Plan 5BX est toujours employé par des programmes

de conditionnement physique privés et professionnels dans des dizaines de pays (l'ARC a depuis longtemps abandonné ses droits financiers sur le plan 5BX).

TGIF. Le cadeau de l'ARC pour l'humanité! Le « TGIF », ou « Dieu merci, c'est vendredi », a été inventé dans les bases de chasseurs de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) de l'ARC en Europe dans les années 1950. Cette célébration marquant la fin de la semaine était si populaire que le personnel des autres forces aériennes de l'OTAN se rendait régulièrement dans les mess de l'ARC pour y participer. À partir de là, TGIF s'est répandu dans le monde entier, a fini par être repris par les civils et est devenu un élément du vocabulaire courant, ainsi que le nom d'une chaîne de restaurants conviviaux.



COLONEL (RET'D) NISHIKA JARDINE
Veterans Ombud

JOIN THE VETERANS OMBUD

TOWN HALL IN NORTH BAY

THURSDAY
12 September 2024

STARTS AT
1900-2100

HOLIDAY INN EXPRESS & SUITES
GARLAND ROOM
1325 Seymour Street, North Bay

En l'honneur de la bataille d'Angleterre

84^{ème} anniversaire de la bataille d'Angleterre
le 15 septembre 2024 à 13 h 00,
Cénotaphe Memorial Park, 150 First Ave W.
Les spectateurs sont priés d'être en place pour 12h45



Contact Us
1-877-330-4343

<https://www.ombudsman-veterans.gc.ca/en>

Meet the Acting Flight Safety Officer at 22 Wing

Article by: Captain Elizabeth Audet,
Acting Wing Flight Safety Officer

Dear readers, I would like to start by introducing myself, I am Captain Elizabeth "Mime" Audet. I am currently working as the Training and Exercise Officer at 22 Wing Operations Support Squadron. In addition to this role, I am also an Air Battle Manager and the Acting Wing Flight Safety Officer.

In this article, I would like to highlight the flight safety aspect of our work environment, which is the cornerstone of our operations. The RCAF's flight safety program is distinct and highly regarded globally. Our approach centers on 'non-punitive' investigations grounded in the principles of 'just culture.' This means we aim to understand the underlying causes of incidents without placing blame.

Our investigations recognize that accidents often result from a combination of factors rather than intentional misconduct. By examining these incidents through a solutions-oriented lens, our goal is to identify issues and develop strategies to prevent future occurrences. This approach prioritizes learning and improvement over assigning blame, ensuring that we enhance safety and operational effectiveness.

In summary, our flight safety program is dedicated to finding constructive solutions and preventing recurrence of mistakes,



rather than focusing on punitive measures. Everyone involved is committed to continuous improvement and ensuring a safe working environment for all. I encourage everyone to take a moment to learn more about Flight Safety, either by reading up on it or speaking with your unit representative. You might find it worthwhile to recognize and appreciate the outstanding safety measures put in place to safeguard its members in Canadian aviation.

Rencontrez l'officière de la sécurité des vols intérimaire de la 22^e Escadre

Article par : La capitaine Elizabeth Audet,
officière de la sécurité des vols intérimaire

Chers lecteurs et chères lectrices, j'aimerais commencer par me présenter. Je suis la capitaine Elizabeth « Mime » Audet. Je travaille actuellement à titre d'officière d'instruction et des exercices au sein de l'Escadron de soutien des opérations de la 22^e Escadre. De surcroît, en plus de cette fonction, j'exerce aussi le rôle de gestionnaire des combats aériens et de l'officière de la sécurité des vols de l'escadre intérimaire.

Dans le présent article, j'aimerais souligner l'aspect de la sécurité des vols dans notre milieu de travail, qui est la pierre angulaire de nos opérations. Le Programme de sécurité des vols de l'Aviation royale canadienne (ARC) est distinct et est tenu en haute estime mondialement. Notre approche est fondée sur des enquêtes de nature non punitive et elle repose sur les principes de la culture équitable. Nous cherchons donc à comprendre les causes sous-jacentes sans jeter le blâme sur autrui.

Nos méthodes d'enquête reconnaissent que les accidents résultent souvent d'une

combinaison de facteurs plutôt que d'une mauvaise conduite intentionnelle. Notre objectif est de cerner les problèmes et d'élaborer des stratégies pour prévenir les futurs incidents grâce à l'examen de ceux-ci, selon une optique axée sur les solutions. Cette approche accorde la priorité à l'apprentissage et à l'amélioration plutôt qu'à attribuer le blâme, ce qui assure que nous améliorons la sécurité et l'efficacité opérationnelle.

Pour résumer, notre Programme de sécurité des vols vise à trouver des solutions correctives et à prévenir la répétition d'erreurs plutôt qu'à l'application de mesures punitives. Toutes les personnes concernées sont déterminées à assurer l'amélioration continue et à offrir un milieu de travail sécuritaire pour tout le monde. Je vous invite à prendre un moment pour en apprendre davantage sur la sécurité des vols. Vous pouvez soit lire sur le sujet ou soit en parler avec le ou la représentant(e) de votre unité. Vous trouverez peut-être utile de reconnaître et de comprendre les mesures de sécurité exceptionnelles mises en place pour protéger les militaires de l'ARC.

'On the scope'

Meet Master Warrant Officer Sebastian Binczak

51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron (51 AC&W (OT) Sqn) is pleased to announce the appointment of Master Warrant Officer (MWO) Sebastian Binczak, CD, as the new Squadron MWO. With a career in the Canadian Armed Forces that began in 1996, MWO Binczak brings extensive experience and a strong commitment to this esteemed position.

They commenced their military journey as an infantry soldier with the Queen's Own Rifles (Toronto), the Algonquin Regiment (North Bay), and the 1st and 3rd Royal Canadian Regiments (Petawawa). His dedication to service prompted an occupational transfer in 2004 to the Air Force as an Aerospace Control Operator. This transition initiated a distinguished career in the Air Force, with assignments at 22 Wing North Bay, the Combined Aerospace Operations Centre (CAOC) in Winnipeg, 42 Radar Squadron in Cold Lake, and the Combat Operations Centre in Cold Lake.

Throughout his career, MWO Binczak has held several significant positions, including CAOC Senior Operations Duty Technician, 42 Radar Standards Warrant Officer, and Combat Operations Centre Warrant Officer. In 2020, he returned to the Canadian Air Defence Sector (CADS) for a second tour, serving as the Plans Warrant Officer and CADS Standards Warrant Officer. His most recent role as the Deputy Flight Chief of Voodoo Flight with 21 Aerospace Control & Warning Squadron further highlighted his leadership and operational expertise.

With 26 years of dedicated service, including deployments to Bosnia, Macedonia, Poland, and Romania, MWO Binczak is enthusiastic about beginning this new chapter with 51 AC&W (OT) Sqn. He is supported by his spouse, Sergeant Brianne Forth-Binczak, who serves in the 22 Wing Operations Support Squadron Training and Exercise section, and their two children, Syrianna and Talia.

« Dans la mire »

Voici l'adjudant-maître Sebastian Binczak

Le 51^e Escadron d'entraînement opérationnel de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) (51 EEOCAA) est heureux d'annoncer la nomination de l'adjudant-maître (Adjum) Sebastian Binczak, CD, en tant que nouvel Adjum de l'escadron. L'Adjum Binczak a commencé sa carrière dans les Forces armées canadiennes en 1996 et apporte donc une vaste expérience et un solide engagement à ce poste prestigieux.

Il a commencé son parcours militaire en tant que fantassin avec les Queen's Own Rifles (Toronto), le Algonquin Regiment (North Bay) et les 1^{er} Bataillon et 3^e Bataillon, The Royal Canadian Regiment (Petawawa). Son dévouement au service a entraîné un reclassement en 2004 dans la Force aérienne en tant qu'opérateur du contrôle aérospatial. Cette transition a lancé une brillante carrière dans la Force aérienne, avec des affectations à la 22^e Escadre North Bay, au Centre multinational d'opérations aérospatiales (CMOA) de Winnipeg et au 42^e Escadron de radar et au Centre des opérations de combat de Cold Lake.

Tout au long de sa carrière, l'Adjum Binczak a occupé plusieurs postes importants, notamment ceux de technicien principal des opérations du CMOA, d'adjudant des normes du 42^e Escadron de radar et d'adjudant du Centre des opérations de combat. En 2020, il retourne au Secteur de la défense aérienne du Canada (SDAC) pour une deuxième affectation, où il agit à titre d'adjudant des plans et d'adjudant des normes du SDAC. Son rôle le plus récent en tant que chef adjoint de vol de l'escadrille

Voodoo au sein du 21^e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) a également mis en évidence son leadership et son expertise opérationnelle.

Après 26 années de loyaux services, y compris des déploiements en Bosnie, en Macédoine, en Pologne et en Roumanie, l'Adjum Binczak est enthousiaste à l'idée de commencer ce nouveau chapitre avec le 51 ECAA. Il est appuyé par son épouse, le sergente Brianne Forth-Binczak, qui sert dans la section d'exercices et d'instruction de l'escadron de soutien opérationnel de la 22^e Escadre, et leurs deux enfants, Syrianna et Talia.



Did you know ...

Interested in joining the 422 Royal Canadian Air Force Association (RCAFA) (Nipissing)Wing?

The 422 RCAFA(Nipissing)Wing meets from 9:30 AM until 11 AM each Tuesday at 22 Wing North Bay next to the Transition Centre in the lower level of the Ayr Mess for coffee and goodies.

Our new Membership Chair is Anna Debrie: adebrie.422rcafa@gmail.com and along with all members we look forward to welcoming you. A General meeting is held on the 3rd Wednesday of each month and membership forms, brochures and information on how we support the community of North Bay and 22 Wing is always available. Come and share your military life stories and meet some very interesting folks! For more information email: 422RCAFA@gmail.com . Come try us out!!

Le saviez-vous?

Souhaitez-vous vous joindre à l'Association de l'Aviation royale canadienne (AARC) de la 422^e Escadre (Nipissing)?

L'AARC de la 422^e Escadre (Nipissing) se réunit tous les mardis de 9 h 30 à 11 h à la 22^e Escadre North Bay dans le niveau inférieur du Mess Ayr, à côté du Centre de transition, pour du café et des pâtisseries.

Notre nouvelle responsable des adhésions s'appelle Anna Debrie (adebrie.422rcafa@gmail.com) et nous avons tous hâte de vous accueillir. Une réunion générale est tenue le troisième mercredi de chaque mois. Des formulaires d'adhésion, des dépliants et des renseignements sur la manière dont nous appuyons la collectivité de North Bay et la 22^e Escadre sont toujours disponibles. Joignez-vous à nous et partagez vos expériences sur la vie militaire, et venez rencontrer des personnes très intéressantes! Pour de plus amples renseignements, envoyez un courriel à 422RCAFA@gmail.com. Prenez part à nos activités!

Battle of Britain

Battle of Britain

84th Anniversary

September 15, 2024

1300 hrs

Memorial Park cenotaph, 150 First Ave W

Spectators are asked to arrive by 12:45 p.m.



Pickleball Provincials: A Hard-Earned Silver

Article by: Corporal Melvyn Wong,
Human Resource Administrator

Photo submitted

The Toronto Metro Convention Center recently buzzed with the energy of a sport that has captured the hearts of many—pickleball. The Provincials, held from August 8 to 10, 2024, was a pinnacle event for enthusiasts and athletes alike, showcased not just skill, but the spirit of perseverance and camaraderie that defines this growing sport. Among the players, Corporal (Cpl) Melvyn Wong and his partner were part of a group of determined competitors whose journey from the preliminaries to the gold medal match is a story of resilience and triumph.

Cpl Wong and his partner competed in the 3.0 Men's Doubles under 40 Division. In the preliminary rounds, their team displayed an impressive level of play, securing a top-two finish that paved the way to the playoffs. It was a promising start, but nothing could have prepared them for the dramatic turn of events that awaited in the semi-finals. As the match began, the scoreboard reflected an early and daunting deficit: 0-10. The situation seemed bleak, but it was here that the true essence of our team shone brightly.

With every point they fought for, the energy of the crowd surged, reflecting the unyielding spirit of our players. It was in these moments of intense pressure that our resolve hardened. Each rally became a testament to our collective willpower and skill. Slowly but surely, the gap closed. The scoreboard, once a glaring reminder of our struggle, began to reflect our hard-fought efforts. In an

extraordinary display of tenacity, we surged back from 0-10 to a breathtaking 15-12 victory, securing a coveted spot in the gold medal match. This comeback wasn't just a victory in the game; it was a testament to the power of perseverance and teamwork. It was a moment that illustrated the essence of pickleball—where every point is earned through sheer determination and every rally is a dance of strategy and skill.

The gold medal match, though ultimately ending with them securing a well-earned silver, was a celebration of their journey. The final score might not have been what they had initially hoped for, but the experience was a rich tapestry of effort, growth, and achievement. Silver reflects a team that gave their all, a team that battled with heart, and a team that emerged from the tournament with heads held high and spirits undiminished.

In the world of sports, it's often the stories of struggle and triumph that resonate most. Our journey through the Provincials is a shining example of this narrative. It's a reminder that in every game, it's not just the victory but the journey that defines us. The support from fellow competitors, the cheers from the stands, and the shared dreams of our team made every moment of this tournament unforgettable.

As they look back on their performance, they do so with immense pride. The silver medal is a symbol of their hard work and dedication, but more importantly, it represents a journey filled with passion, resilience, and an unwavering commitment to the game they love. Here's to the spirit of pickleball, and to every player who steps onto the court with a dream and the heart to pursue it.



Une médaille d'argent bien méritée lors des championnats provinciaux de pickleball

Article rédigé par : le caporal Melvyn Wong, administrateur des ressources humaines

Photo soumise

Le palais des congrès du Grand Toronto a récemment bourdonné d'énergie à l'occasion des championnats provinciaux de pickleball, ce sport qui a conquis le cœur de nombreuses personnes. L'événement, qui a eu lieu du 8 au 10 août 2024, a marqué un point culminant pour les amateurs et les athlètes, et a mis en évidence non seulement les compétences, mais aussi l'esprit de persévérance et de camaraderie qui définit ce sport en pleine croissance. Le caporal (Cpl) Melvyn Wong et son partenaire ont fait partie d'un groupe de compétiteurs déterminés dont le parcours, des qualifications au match pour la médaille d'or, est l'histoire d'une résilience et d'un triomphe.

Le Cpl Wong et son partenaire ont participé à la division 3.0 des doubles hommes de moins de 40 ans. Pendant les manches de qualification, leur équipe a fait preuve d'un niveau de jeu impressionnant, se classant parmi les deux premières, ce qui lui a ouvert la voie vers les éliminatoires. Les premières parties étaient prometteuses, mais rien n'aurait pu préparer les joueurs au revirement de situation qui les attendait en demi-finale. Dès le début de la partie, le tableau des résultats indiquait un écart de points important et précoce : 0-10. La situation était peu réjouissante, mais c'est là que le véritable esprit d'équipe s'est manifesté avec éclat.

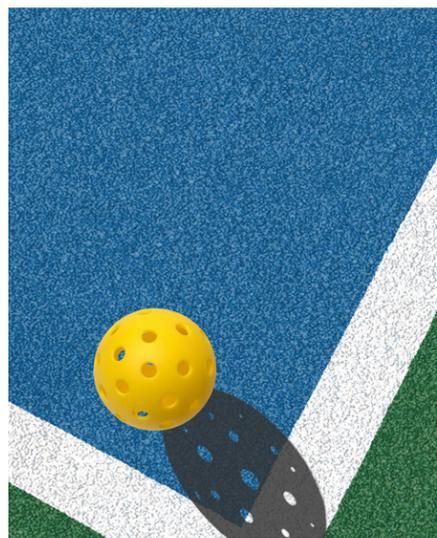
À chaque point gagné, l'énergie du public montait en flèche, ce qui reflétait l'esprit inébranlable des joueurs. Leur détermination se renforçait dans ces moments de grande intensité. Lentement mais sûrement, l'écart de point s'est réduit. Le tableau des résultats, qui témoignait auparavant de la précarité de la situation, montrait désormais l'étendue des efforts déployés sans relâche. Dans une extraordinaire démonstration de ténacité, le pointage est passé de 0-10 à 15-12. Cette victoire épatante a permis à l'équipe de se qualifier pour le match de la médaille d'or. Cette remontée ne fut pas seulement une victoire dans le jeu, elle fut une démonstration de la persévérance et du travail d'équipe. Ce moment a symbolisé l'essence même du pickleball, où chaque

point est gagné à force de détermination et où chaque épreuve est une danse de stratégie et d'habileté.

Le match pour la médaille d'or, même s'il s'est terminé par une médaille d'argent bien méritée, a été une célébration de ce parcours. Le résultat final n'a peut-être pas été à la hauteur des attentes des joueurs, mais l'expérience a été une véritable mosaïque d'efforts, de croissance et d'exploits. La médaille d'argent est le fruit d'une équipe qui a tout donné, qui s'est battue avec cœur et qui est sortie du tournoi la tête haute et le moral à toute épreuve.

Dans le monde du sport, ce sont souvent les histoires de difficultés et de triomphes qui résonnent le plus. Notre parcours pendant les championnats provinciaux en est un exemple éloquent. Il nous rappelle qu'à chaque partie, ce n'est pas seulement la victoire, mais aussi le cheminement qui nous définit. Le soutien des compétiteurs, les encouragements des spectateurs et les rêves partagés de notre équipe ont rendu chaque moment de ce tournoi inoubliable.

Lorsqu'elle se remémore sa performance, l'équipe est extrêmement fière. La médaille d'argent est le symbole du travail acharné et du dévouement, mais plus important encore, elle représente un parcours plein de passion, de résilience et d'un engagement inébranlable envers le sport tant aimé. Gloire à l'esprit du pickleball et à tous les joueurs qui entrent sur le terrain avec un rêve et la volonté de le réaliser.



22 Wing Health Promotion



Fall / Winter Courses 2024

Course	Serial	Date	Time
Essential Nutrition Course	002	4 Sessions: • 20 September • 27 September • 4 October • 11 October	1000-1200 hrs Must complete all 4 sessions to receive a completion certificate.
Respect in the CAF	068	25 & 26 September 2 half-day format	0800-1130 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and HRMS code.
Respect in the CAF	069	21 November Full-day format	0800-1600 hrs Must complete the full day to receive a completion certificate and HRMS code.
Mental Fitness & Suicide Awareness	033	02 October Full-day format	0900-1600 hrs Must complete the full day to receive a completion certificate and MITE code.
Mental Fitness & Suicide Awareness	034	04 & 05 December 2 half-day format	0900-1200 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and MITE code.
STRESS: Take Charge!	022	4 Sessions: • 30 October • 06 November • 13 November • 20 November	1300-1500 hrs Must complete all 4 sessions to receive a completion certificate and HRMS code.
Alcohol, Other Drugs, Gaming and Gambling Awareness	012	26 & 27 November 2 half-day format	0800-1200 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and MITE code.

Free! Open to CAF members, civilian DND employees and CAF dependents 18+
Registration required – please visit <https://cfmws.ca/north-bay/upcoming-courses>
Course locations to be included in joining instructions.

Supervisors / CO: In order to provide the attendees with an open and welcoming environment, the WCWO has authorized appropriate civilian dress for the full day of course (Operations permitting). Members are allowed to take the course in civilian dress and will not have to change when going back to work in the afternoon.

For more information contact Trevor Monahan, Health Promotion Admin Assistant at trevor.monahan@forces.gc.ca or extension 2612.



Register Here

STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES

RCAF Trivia Fun for the Whole Section

Jeu-questionnaire sur l'ARC pour toute la section

Answers from last month

The seventh question is ...

The BCATP was a very important part of Canadian participation during the Second World War. What does it stand for?

Answer: c. British Commonwealth Air Training Plan

The eighth question is ...

What colour were training planes usually painted during the Second World War?

Answer: a. Yellow

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

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

- Zero
- One
- Two
- Three

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

- Canadian War Office
- Fighter Group

- Ferry Command
- Women's Division

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

Play together as a section and have fun!

Réponses du mois dernier

Septième question : Le PEACB a joué un rôle très important dans la participation canadienne à la Seconde Guerre mondiale. Que signifie l'acronyme?

Réponse : c. Programme d'entraînement aérien du Commonwealth britannique

Huitième question : De quelle couleur les avions d'entraînement étaient-ils généralement peints pendant la Seconde Guerre mondiale?

Réponse : a. Jaune

Dans le cadre du centenaire de l'ARC célébré en 2024, Bethany Aitchison, conservatrice du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes, a sélectionné quelques questions anecdotiques sur l'ARC qui seront publiées dans The Shield/Le Bouclier à partir de mai jusqu'à l'édition de décembre 2024. Les réponses seront fournies dans l'édition suivante.

Neuvième question : Combien d'escadrons de chasse de l'ARC ont participé à la bataille d'Angleterre?

- Aucun
- Un

- Deux
- Trois

Dixième question : Le CWAAF a été créé en 1941, mais comment a-t-il été rebaptisé en 1942?

- Bureau canadien de la guerre
- Groupe de chasse
- Ferry Command
- Division féminine

Vous trouverez les réponses dans l'édition d'octobre du The Shield/Le Bouclier.

Participez avec votre section et amusez-vous!



While we focus on the readiness and long-term health of our military, we are taking bold steps in support of CAF Reconstitution. As part of these efforts, we are announcing the Interim Reconstitution Employment Measure (IREM) at a time when the CAF has critically low effective strength and depleted experience to ensure its operational effectiveness.

Along with our recruitment efforts, leveraging the talent and experience of our trained members will help address our personnel shortages. The preservation of CAF institutional knowledge is paramount to a capable force and is a central element to sustaining an operationally ready CAF.

The IREM is an extraordinary measure that supports the temporary employment of trained CAF members with permanent medical limitations, during the reconstitution period.

To be eligible for an IREM, CAF members must:

Be part of the Regular Force or the Primary Reserves;

Have reached Operational Functional Point in their currently assigned occupation;

Perform military duties at an assigned workplace unless identified as an employment limitation, and during hours normally expected from a Regular Force or the Primary Reserve member;

Have valid Terms of Service (TOS) for continued employment, noting there may be a requirement to renew the TOS and that the IREM will not extend beyond the compulsory retirement age of 60;

Be within an occupation experiencing a critical shortage, or one in which the Commanding Officer (CO) identifies a requirement for a specific skill set;

Maintain an expected standard of conduct and performance that will not lead to an earlier or immediate release; and

Be recommended by their CO.

While on an IREM, CAF members do not have to meet the FORCE/Common Military Task Fitness Evaluation requirements.

Further career implications for members on an IREM should be considered. The IREM may be approved on a case-by-case basis for a three-year period. Members who are eligible for IREM may continue to receive posting instructions to meet the needs of the CAF and are not eligible for promotions or career courses.

We encourage members to read Canadian Forces Military Personnel Instruction 03/24 to learn more about these provisions and discuss them with their Chain of Command.

The IREM is mutually beneficial to members, their families, and the CAF. It is a strong effort that serves to contribute as a temporary measure to CAF Reconstitution.

This is just one measure that we are taking to urgently fill the gap between our actual force size and our authorized force size. As directed in Our North, Strong and Free, we are concurrently working to modernize our recruitment processes, create a probationary period to enable the faster enrolment of applicants, streamline the security clearance process, and re-evaluate medical requirements.

We must and can get this done together – and we thank you for your ongoing work to this end.

*General Jennie Carignan,
Chief of the Defence Staff*

*Chief Warrant Officer Bob McCann,
Canadian Armed Forces
Chief Warrant Officer*

Alors que nous nous concentrons sur la disponibilité opérationnelle et la santé à long terme de nos militaires, nous prenons des mesures audacieuses pour soutenir la reconstitution des Forces armées canadiennes (FAC). Dans le cadre de ces efforts, nous annonçons la Mesure d'emploi provisoire de la Reconstitution (MEPR) à un moment où les FAC doivent assurer leur efficacité opérationnelle avec un faible niveau d'effectif et une expérience qui s'épuise.

En plus de nos efforts de recrutement, nous devons tirer parti des talents et de l'expérience de nos militaires formés afin de contribuer à remédier à nos pénuries de main-d'œuvre. La conservation des connaissances institutionnelles des FAC est un atout primordial pour la mise sur pied de forces aptes, et elle constitue un élément central au maintien de FAC prêtes sur le plan opérationnel.

La MEPR est une disposition extraordinaire qui permettra l'emploi temporaire de membres formés des FAC ayant des restrictions médicales permanentes durant la période de reconstitution.

Pour être admissibles à une MEPR, les membres des FAC doivent :

Relever de la Force régulière ou de la Première réserve;

Avoir atteint le niveau opérationnel de compétence (NOC) dans leur groupe professionnel militaire actuel;

Pouvoir s'acquitter de fonctions militaires dans un lieu de travail assigné, sauf celles déterminées comme contraintes à l'emploi, pendant une durée quotidienne normalement attendue d'un membre de la Force régulière ou de la Première réserve;

Posséder des conditions de service (CS) valides aux fins d'emploi continu. Il pourrait être nécessaire de renouveler les CS. La MEPR ne sera pas prolongée au-delà de l'âge de retraite obligatoire (ARO) de 60 ans. Toute prolongation au-delà de l'ARO de 60 ans ne sera pas autorisée;

Appartenir à un groupe professionnel militaire aux prises avec une pénurie grave de main-d'œuvre, ou correspondre à un besoin visant des compétences particulières défini par leur commandant (cmdt);

Respecter des normes de conduite et de rendement attendues qui ne mèneront pas une libération précoce ou immédiate;

La MEPR doit être recommandée par le cmdt du membre des FAC.

Lorsqu'ils font l'objet d'une MEPR, les membres des FAC ne sont pas tenus de remplir les exigences relatives à l'évaluation FORCE ou à l'Évaluation de la condition physique – Tâches communes.

De plus, il importe de tenir compte des conséquences sur la carrière des militaires faisant l'objet d'une MEPR. Cette mesure peut être approuvée au cas par cas, pour une période de trois ans. Les militaires admissibles à une MEPR peuvent continuer de recevoir des instructions d'affectation qui correspondent aux besoins des FAC. Ils ne sont cependant pas admissibles à des promotions ou à des cours de perfectionnement professionnel.

Nous encourageons les militaires à consulter l'Instruction Personnel militaire des Forces canadiennes 03/24 pour en apprendre davantage sur ces dispositions, et à en discuter avec leur chaîne de commandement.

La MEPR est mutuellement avantageuse pour les militaires, leurs familles et les FAC. Elle représente un solide effort à l'appui du maintien en poste au sein des FAC et contribue à titre de mesure temporaire à la reconstitution des FAC.

Ce n'est là qu'une des mesures que nous prenons pour combler d'urgence l'écart entre la taille réelle de notre force et la taille autorisée. Comme indiqué dans Notre Nord, fort et libre, nous nous efforçons parallèlement de moderniser nos processus de recrutement, d'instaurer une période d'essai afin d'accélérer l'enrôlement des candidats, de simplifier le processus d'autorisation de sécurité et de réévaluer les exigences médicales.

Nous devons et pouvons y parvenir ensemble. Nous vous remercions pour le travail que vous accomplissez à cette fin.

*Générale Jennie Carignan,
Chef d'état-major de la Défense*

*Adjudant-chef Bob McCann, Adjudant-chef
des Forces armées canadiennes*

NEAR NORTH

CRIME STOPPERS

1-800-222-TIPS (8477)



Celebrating a Century of the Royal Canadian Air Force: Get Your Hands on Three Centennial Books Now!

August 7, 2024 - Royal Canadian Air Force
As we commemorate the Royal Canadian Air Force's (RCAF) 100th anniversary, we are excited to announce the release of three history books that can be downloaded for free. As part of the RCAF 2024 Centennial initiative, these books pay tribute to the RCAF legacy, recognize those who have served, and set our sights on the future of "Your Air Force." These books delve into the history of the RCAF, shining a light on artifacts, aircraft and the invaluable contributions of our non-commissioned members (NCMs).

100 objects for 100 years: a history for the Royal Canadian Air Force centennial by Mike Bechthold, Richard Mayne, and Brad St. Croix examines 100 significant artifacts, offering a unique perspective on the RCAF's technological advancements and personal stories.

Aircraft of the Royal Canadian Air Force: a centennial history 1924-2024 by Terry Leversedge provides an in-depth look at the aircraft utilized by the RCAF over time, highlighting their strategic significance and technological evolution across a century.

Answering the call: a history of the Royal Canadian Air Force's non-commissioned members by Mathias Joost illuminates NCMs'

pivotal roles throughout the RCAF's history, showcasing their unwavering commitment and professionalism.

These books form part of the RCAF 2024 Centennial campaign and were written to inform and educate Canadians on the history and future of our country's air force. The campaign's themes, including "Air and Space Power", "Innovation and Technology", and "Diversity", reflect the RCAF's commitment to evolving as a modern, inclusive, and forward-looking military force.

For access to these no-cost publications, please visit the Government of Canada publications website:

100 Objects for 100 Years: A History for the Royal Canadian Air Force Centennial

Aircraft of the Royal Canadian Air Force: A Centennial History, 1924-2024

Answering the Call: A History of the Royal Canadian Air Force's Non-Commissioned Members

Download your copies today and join us in celebrating a century of service and dedication.

For more information and updates on our centennial events and activities, please follow us on social media and visit the official RCAF 2024 Centennial website.

Célébration du centenaire de l'Aviation royale canadienne : Mettez la main sur trois livres commémoratifs dès maintenant!

Le 7 août 2024 - Aviation royale canadienne
À l'occasion du 100e anniversaire de l'ARC, nous sommes ravis d'annoncer la publication de trois ouvrages historiques. Ces livres, qui peuvent être téléchargés gratuitement, ont été publiés dans le cadre de l'initiative du centenaire de l'ARC 2024 pour rendre hommage à l'héritage de l'ARC et à ceux et celles qui ont servi, et jeter un regard sur l'avenir de « votre Force aérienne ». Ils retracent le parcours de l'ARC en évoquant les artefacts, les aéronefs et les contributions inestimables de nos militaires du rang (MR).

Cent objets représentant un siècle d'histoire : centenaire de l'Aviation royale canadienne de Mike Bechthold, Richard Mayne et Brad St. Croix. Cet ouvrage nous fait découvrir 100 artefacts importants, en présentant une perspective unique sur les avancées technologiques et les histoires personnelles de l'ARC.

Aéronefs de l'Aviation royale canadienne : cent ans d'histoire (1924-2024) de Terry Leversedge. Cet ouvrage jette un regard approfondi sur les aéronefs utilisés par l'ARC au fil du temps, en soulignant leur importance stratégique et leur évolution technologique pendant un siècle.

Répondre à l'appel : l'histoire des militaires du rang de l'Aviation royale canadienne de Mathias Joost. Cet ouvrage décrit les rôles cruciaux qu'ont joués les MR au sein de l'ARC au fil du temps, en mettant en lumière leur engagement et leur professionnalisme inébranlables.

Ces livres ont été rédigés dans le cadre de la campagne du centenaire de l'ARC 2024 afin d'informer et d'éduquer les Canadiens et les Canadiennes sur le passé et l'avenir de

la Force aérienne du Canada. Les thèmes de la campagne, « Puissance aérienne et spatiale », « Innovation et technologie » et « Diversité », reflètent l'engagement de l'ARC à évoluer en tant que force militaire moderne, inclusive et axée vers l'avenir.

Veuillez consulter le site Web des publications du gouvernement du Canada pour accéder à ces ouvrages offerts gratuitement :

Cent objets représentant un siècle d'histoire : centenaire de l'Aviation royale canadienne;

Aéronefs de l'Aviation royale canadienne : cent ans d'histoire (1924-2024);

Répondre à l'appel : l'histoire des militaires du rang de l'Aviation royale canadienne.

Téléchargez vos exemplaires dès aujourd'hui et joignez-vous à nous pour célébrer un siècle de service et de dévouement.

Pour obtenir davantage de renseignements et des mises à jour sur les activités et les événements organisés à l'occasion du centenaire de l'ARC, veuillez nous suivre sur les médias sociaux et consulter notre site Web officiel : Le centenaire de l'ARC 2024.



COLONEL (RETRAITÉ) NISHIKA JARDINE
L'Ombud des vétérans

JOINDRE L'OMBUD
DES VÉTÉRANS LORS DE SON

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE À NORTH BAY

JEUDI
12 septembre 2024

COMMENCE À
1900-2100

HOLIDAY INN EXPRESS &
SUITES
CHAMBRE GARLAND
1325 rue Seymour, North Bay

Contactez-nous
1-877-330-4343

<https://www.ombudsman-veterans.gc.ca/fr>

22e Escadre Promotion de la Santé

Cours d'automne / hiver 2024

Cours	Série	Date	Heure
Le cours de nutrition essentiel	002	4 Séances: • Le 20 Septembre • Le 27 Septembre • Le 4 Octobre • Le 11 Octobre	10h00 à 12h00 <i>Doit terminer les 4 sessions pour recevoir un certificat d'achèvement.</i>
Le respect au sein des FAC	068	Le 25 et 26 Septembre Format de 2 demi-journée	08h00 à 11h30 <i>Doit compléter les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.</i>
Le respect au sein des FAC	069	Le 21 Novembre Format journée complète	08h00 à 16h00 <i>Doit terminer la journée complète pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.</i>
Force mentale et sensibilisation face au suicide	033	Le 02 Octobre Format journée complète	09h00 à 16h00 <i>Vous devez terminer la journée complète pour recevoir un certificat d'achèvement et le code MITE.</i>
Force mentale et sensibilisation face au suicide	034	Le 04 et 05 Décembre Format de 2 demi-journée	09h00 à 12h00 <i>Doit effectuer les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code MITE.</i>
Le stress: Ça se combat!	022	4 Séances: • Le 30 Octobre • Le 06 Novembre • Le 13 Novembre • Le 20 Novembre	13h00 à 15h00 <i>Doit compléter les 4 séances pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.</i>
Sensibilisation aux dépendances - Alcool, autres drogues, jeux de hasard et jeux d'argent	012	Le 26 et 27 Novembre Format de 2 demi-journée	08h00 à 12h00 <i>Doit effectuer les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code MITE.</i>

Gratuit! Ouvert aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des FAC 18+
Inscription obligatoire – veuillez visiter <https://sbmfc.ca/north-bay/cours-a-venir>
Les lieux des cours seront inclus dans les instructions des jonction.

Superviseurs / CO : Afin de fournir aux participants dans un environnement ouvert et accueillant, l'adjuc Ere a tenue civile appropriée autorisée pour toute la journée (si les opérations le permettent). Les membres sont autorisés à suivre le cours en tenue civile et n'aura pas à se changer ; en retournant au travail dans l'après-midi.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Trevor Monahan, adjoint administratif à la promotion de la santé, au trevor.monahan@forces.gc.ca ou au poste 2612.



Inscrivez-vous ici

STRENGTHENING THE FORCES
ENERGIZER LES FORCES

Emergency Child Care

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

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

Some circumstances may include:

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

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

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

Veteran Family Program

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

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

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

Soutien Parental

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

Notre programme inclut :

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

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



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

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

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

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

Nous offrons :

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

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

Travailleur social de liaison avec les familles

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

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

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

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

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

Employment Services

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

Our services include:

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

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

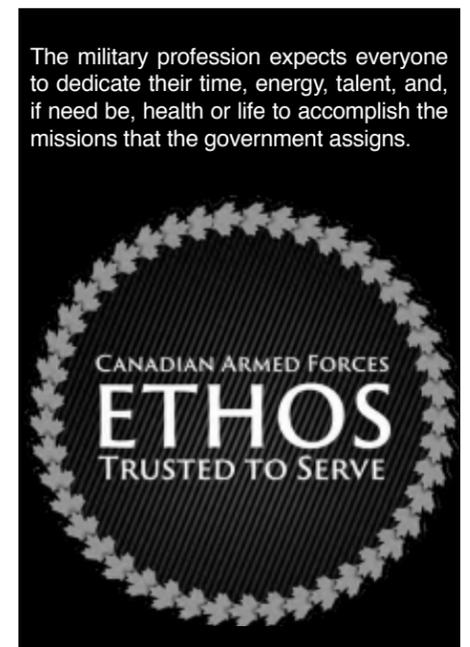
Service à l'emploi

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

Nous offrons les services suivants:

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

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



NORTH BAY MFRC TEEN CENTRE

Teens! 13-18 Years

Join us Friday and Saturday evenings from 6pm-9pm. Drop in and see what we have to offer, enjoy some games, crafts and meet new people!

Friday Saturday Nights 6PM-9PM
19 Market St. Back Entrance

MFRC CRFM

CRFM NORTH BAY CENTRE DES ADOS

Attentions les ados de 13 à 18 ans!

Rejoignez-nous les vendredis et samedis soirs de 18h à 21h. Venez voir ce que nous avons à offrir, profitez des jeux, des activités et rencontrez de nouvelles personnes!

Vendredi et samedi soirs 18h à 21h
19 rue Market entrée de derrière

MFRC CRFM

PROFITEZ DE NOTRE ESPACE ME ! (Enrichissement conscient)

UN ENDROIT CHALEUREUX ET TRANQUILLE DONT VOUS POURREZ PROFITER :

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

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

POUR TOUT ACCÈS, VEUILLEZ VISITER LE CRFM

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

ENJOY OUR ME SPACE! (ME-Mindful Enrichment)

A WARM, QUIET PLACE FOR YOU TO ENJOY:

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

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

FOR ACCESS, PLEASE VISIT THE MFRC

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

Interested in becoming a Board Member?

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

The Board is comprised of volunteers who

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

The Board meets monthly via Zoom.

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

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

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

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

Nos rencontres auront lieu via Zoom.

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



Prévention, soutien et intervention

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

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

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

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

Deployment Support

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

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

Prevention, Support and Intervention

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

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

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

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

Child Care Registry

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

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

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

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

Parent Support

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

Our services include:

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

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

Déploiement

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

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

Services d'aide en éducation

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

Nous offrons les services suivants:

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

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

Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP

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

Give your child a head start by...

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

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

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

LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

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

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

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

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

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

LE PROGRAMME « HOLD ME TIGHT - SEVEN CONVERSATIONS FOR A LIFETIME OF LOVE » THÉRAPIE DE COUPLE EN LIGNE

L'APPROCHE LA PLUS RÉUSSIE POUR CONSTRUIRE DES RELATIONS AMOUREUSES !

Veuillez noter que ce programme est disponible en anglais seulement

POUR TOUTE INSCRIPTION

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

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

THE MOST SUCCESSFUL APPROACH TO BUILDING LOVING RELATIONSHIPS!

FOR ONLINE ACCESS, CONTACT:

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

CRFM Contactez-nous - Veuillez prendre note!

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

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

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

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

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

Coordonnatrice des soins aux clients et navigatrice de l'enrichissement

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

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

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

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

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

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

Education Services

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

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

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

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

Family Liaison / Social Worker

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

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

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

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

Service de garde d'urgence

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

Voici quelques exemples de situations :

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

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

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

MFRC Contact Us - PLEASE NOTE!

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

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

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

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

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

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

Program Navigator: For info contact the MFRC Front Desk - ext 2053

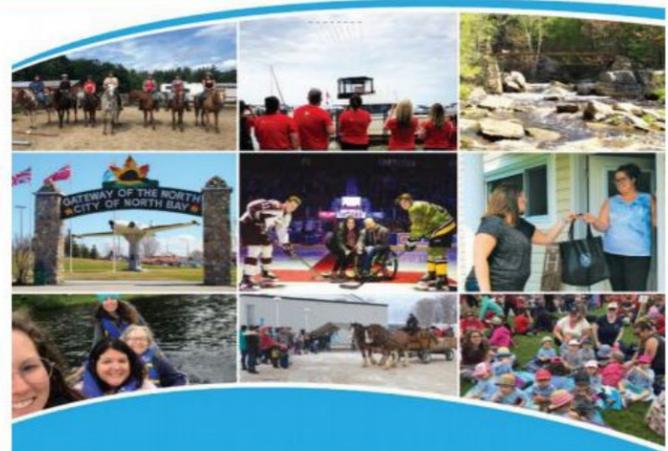
Deployment, Parent Support and Welcome Services Navigator: For info contact the MFRC Front Desk - ext 2053

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

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

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

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

North Bay Military Family Resource Centre Annual General Meeting 2024

Local military and veteran community members and their spouses are invited to attend the North Bay Military Family Resource Centre's Annual General Meeting

The meeting will be held virtually and in person on the evening of **Thursday September 26th, 2024 at 7:00pm**

Blue Room - AYR Mess

Dress: Business Casual

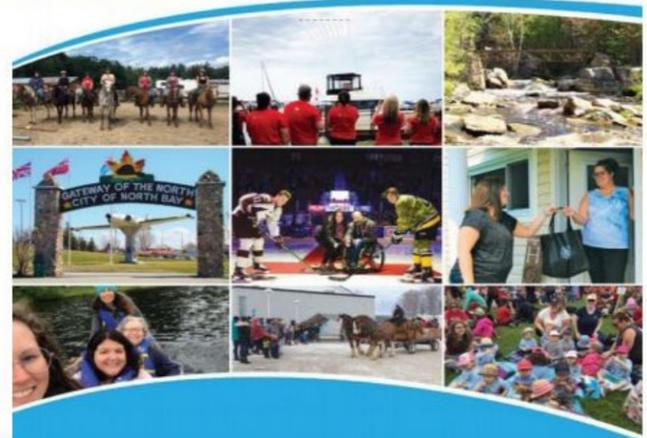
**Desserts and refreshments served; cash bar
Childcare available if requested; pre-registration required**

RSVP by email: Northbaymfr@gmail.com

Must pre-register before September 20th

For more information call 705-494-2011 ext 2053

Join us and learn about our accomplishments in 2023/2024. Your participation is important to the future of the MFRC!

Centre de ressources pour les familles militaires de North Bay Assemblée Générale annuelle 2024

Les militaires et les vétérans de la communauté locale et leurs conjoints sont invités à assister à la rencontre annuelle Générale du Centre de ressources pour les familles militaires de North Bay

La rencontre aura lieu virtuellement et en personne **jeudi le 26 septembre, 2024 à 19h**

Salon bleu - AYR Mess

Tenue: tenue d'affaires décontractée

**Desserts et rafraîchissements servis; bar payant
Service de garde disponible; pré-inscription requise**

RSVP par courriel: Northbaymfr@gmail.com

S'inscrire avant le 20 septembre

Pour plus d'information, appelez 705-494-2011 poste 2053

Joignez-vous à nous et découvrez nos réalisations pour l'année 2023/2024. Votre participation est importante pour l'avenir du CRFM!

SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the **October 2024** issue of The Shield are due by: **Monday, September 16th**

LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de **octobre 2024** de Le Bouclier doivent être envoyées avant le **lundi 16 septembre**

Sep / sep
16

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

Bear-wise Tips / Conseils pour prévenir les rencontres avec les ours

With the tent caterpillar infestation stripping leaves from trees and shrubs, this is driving bears into urban areas looking for food. We live in close proximity with one of nature's smartest and largest carnivorous animals, the North American Black Bear. For the safety of our families, neighbours and pets we need to respect this shared habitat and become "Bear Wise".

Minimize your chances of attracting black bears by:

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

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

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

- Never approach the bear to get a better look
- Do not attempt to feed a bear
- Anticipate and avoid encounters
- Know what to do if you encounter a bear
- Learn about bears and their behaviour
- When outdoors, supervise children and never leave pets unattended

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

For more information about being bear-wise visit Prevent Bear Encounters Bear Wise

L'infestation de la livrée, une chenille qui

dépouille les arbres et les arbustes de leurs feuilles, incite les ours à se rendre dans les zones urbaines à la recherche de nourriture. Nous vivons à proximité de l'ours noir, l'un des animaux carnivores les plus intelligents et les plus grands de l'Amérique du Nord. Pour la sécurité de nos familles, de nos voisins et de nos animaux de compagnie, nous devons faire attention aux ours et respecter l'habitat que nous partageons avec eux.

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

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

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

n'ont pas encore établi leur territoire.

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

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

Si vous avez retiré tous les attraits et que l'ours persiste, composez le 1-866-514-2327. Cette ligne est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, du 1er avril au 30 novembre. Si un ours endommage votre propriété, entre par effraction dans votre maison ou menace votre sécurité personnelle ou celle d'autres personnes, appelez le 911 ou la police locale.

Pour plus d'informations sur la manière de faire attention aux ours, visitez la page Attention : ours; prévenez les rencontres avec les ours.



Voyageur
Aviation
commémore
fièrement le
centenaire de
l'ARC

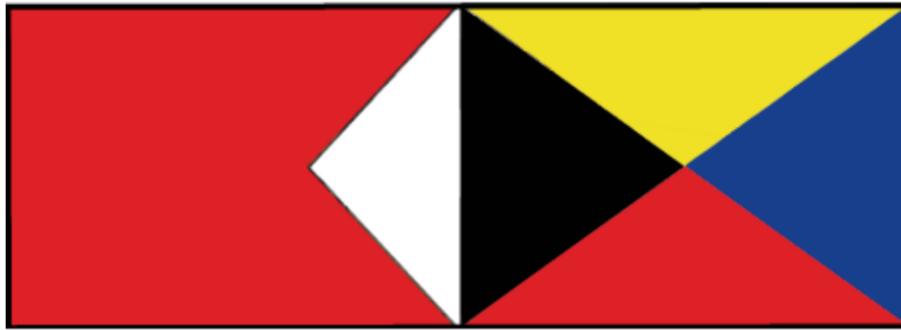
Voyageur
Aviation
proudly
commemorates
the RCAF
Centennial

Proposer des solutions innovantes.



Delivering innovative solutions.

voyav.com



22 Wing - Bravo Zulu

The Bravo Zulu program is a new opportunity available to all members of 22 Wing to publicly recognize each other's help, contributions, skills, talent, or simply to highlight work well done. It is your chance to recognize someone or a team who you witnessed going above and beyond and who made a positive impact on a person, a section, a Squadron/Unit, 22 Wing, or the community. You can highlight anyone's actions, big or small, regardless of rank or whether they are military or civilian. Your note of appreciation will be posted on the 22 Wing Bravo Zulu Home page and will also be published in The Shield/Le Bouclier newspaper for all members of the Wing to see. And Bravo Zulu to you for taking the time to recognize someone!

22e Escadron - Bravo Zulu

Le programme Bravo Zulu est une nouvelle opportunité offerte à tous les membres de la 22e Escadre de reconnaître publiquement l'aide, les contributions, les compétences, le talent des autres ou simplement de souligner le travail bien fait. C'est votre chance de reconnaître une personne ou une équipe dont vous avez été témoin de dépassement de soi et qui a eu un impact positif sur une personne, une section, un escadron/une unité, la 22e Escadre ou la communauté. Vous pouvez souligner les actions de n'importe qui, qu'elle soit grande ou petite et quel que soit leurs grades ou qu'il s'agisse d'un militaire ou d'un civil. Votre note d'appréciation sera publiée sur la page d'accueil de la 22e Escadre Bravo Zulu et sera également publiée dans le journal Le Bouclier/The Shield pour que tous les membres de l'Escadre puissent la voir. Et Bravo Zulu à vous d'avoir pris le temps de reconnaître quelqu'un !

22 Wing Bravo Zulu Month of July

Cpl Robert Romas, MSS RE,

Cpl Romas demonstrated exceptional skill while assisting the wood hobby club in a particularly challenging operation. His skills in driving the forklift were evident as he maneuvered the vehicle with precision through tight spaces and around delicate tools and materials. The complexity of the task required not only technical proficiency but also a keen awareness of safety protocols, which Romas handled flawlessly. His ability to remain calm under pressure and execute the operation smoothly was a testament to his professionalism. The club members greatly appreciated his efforts, as his contribution ensured the project's success. "Capt Marc Emmerson",

Ocdt Danielle Starling, MSS,

Had demonstrated excellent work ethic, adaptability, and demonstrated professional competency beyond current training level and expectations. Has been left unattended while immediate CO and supervisor were away (on course or on leave) and continued the work left behind to improve their section.

MCpl Jason Rowsell, 21 Sqn - Vooddo Flt, Master Corporal Jason Rowsell, a dedicated member of the military, exemplifies leadership by making a positive influence on the lives of their troops on the operations floor in 21. Known for their personable nature and genuine concern for others, MCpl Rowsell takes the time to understand each member of their unit, fostering an environment of mutual respect and trust. By listening to their concerns and offering guidance, they not only solve problems but also boost morale, creating a cohesive and motivated team. Their empathetic approach and unwavering support inspire others to strive for excellence, demonstrating that true leadership is built on respect and personal connection. Anonymous

Padre Capt Frances Savill, Chaplain Services,

Capt Savill helped organize and lead a memorial service at 22 Wing Chapel for friends and family of CAF members who

have died through suicide and self-harm. Her sensitivity on this difficult topic and care for affected members is greatly appreciated by the chaplain team who organized this service and by friends and family who attended the service, Capt Pete Vere

Cpl Brad Batstone-Warren, 51 Sqn,

Corporal Brad Batstone-Warren stands out as an exemplary member of the military, renowned for his deep understanding of policy and exceptional job performance. His meticulous approach to reading and comprehending regulations ensures that he is always well-informed and prepared. As a result, he has become the go-to person for his peers and subordinates when they encounter complex concepts or need clarification on procedures. Cpl Batstone-Warren's ability to break down intricate information into understandable terms makes him an invaluable resource, fostering a knowledgeable and competent unit. His dedication to mastery of policy and his willingness to assist others highlight him as a cornerstone of the team's success. Anonymous

Sgt Mathieu Lemire, MSS - CIS,

Sgt Lemire's fitness level and attendance during lunch classes is outstanding. He never misses a lunch class unless operations permit. Jesse Wilson

22e Escadron Bravo Zulu Mois de juillet

Cpl Robert Romas, ESM - Ele RA,

Le caporal Romas a fait preuve d'une compétence exceptionnelle en aidant le club de bricolage à réaliser une opération particulièrement difficile. Ses compétences en conduite de chariot élévateur étaient évidentes alors qu'il manœuvrait le véhicule avec précision dans des espaces restreints et autour d'outils et de matériaux délicats. La complexité de la tâche exigeait non seulement des compétences techniques, mais aussi une connaissance approfondie des protocoles de sécurité, que cpl Romas a parfaitement maîtrisés. Sa capacité à rester calme sous pression et à exécuter l'opération en douceur témoigne de son professionnalisme. Les membres du club ont grandement apprécié ses efforts, car sa contribution a assuré le succès du projet.

Ocdt Danielle Starling, ESM,

A fait preuve d'une excellente éthique de travail, d'une grande adaptabilité et d'une compétence professionnelle au-delà du niveau de formation et des attentes actuelles. A été laissé sans surveillance pendant que le commandant immédiat et le superviseur étaient absents (en cours ou en congé) et a continué le travail laissé derrière

pour améliorer sa section.

Caporal-chef Rowsell, 21e Esc - Ele Voodoo,

Le caporal-chef Jason Rowsell, un militaire dévoué, incarne le leadership en exerçant une influence positive sur la vie de ses troupes sur le plancher des opérations au 21. Reconnu pour sa nature agréable et son souci sincère des autres, le caporal-chef Rowsell prend le temps de comprendre chaque membre de son unité, favorisant un environnement de respect et de confiance mutuels. En écoutant leurs préoccupations et en leur offrant des conseils, ils résolvent non seulement les problèmes, mais ils renforcent également le moral, créant ainsi une équipe soudée et motivée. Leur approche empathique et leur soutien indéfectible inspirent les autres à viser l'excellence, démontrant que le véritable leadership repose sur le respect et les liens personnels. Anonyme

Capt Frances Savill, Services d'aumônerie,

Le Capt Savill a aidé à organiser et à diriger un service commémoratif à la chapelle de la 22e Escadre pour les amis et la famille des membres des FAC qui se sont suicidés ou se sont mutilés. Sa sensibilité sur ce sujet difficile et son attention envers les membres concernés sont grandement appréciées par l'équipe d'aumôniers qui a organisé ce service et par les amis et la famille qui ont assisté au service. Capt Pete Vere

Cpl Brad Bastone-Warren, 51e Esc,

Le caporal Brad Batstone-Warren se distingue comme un membre exemplaire de l'armée, réputé pour sa profonde compréhension des politiques et son rendement professionnel exceptionnel. Son approche méticuleuse de la lecture et de la compréhension des règlements lui permet d'être toujours bien informé et préparé. En conséquence, il est devenu la personne de référence pour ses pairs et ses subordonnés lorsqu'ils rencontrent des concepts complexes ou ont besoin de clarifications sur les procédures. La capacité du caporal Batstone-Warren à décomposer des informations complexes en termes compréhensibles fait de lui une ressource inestimable, favorisant une unité bien informée et compétente. Son dévouement à la maîtrise des politiques et sa volonté d'aider les autres le mettent en évidence comme une pierre angulaire du succès de l'équipe. Anonyme

Sgt Mathieu Lemire, ESM - Ele SIC,

Le niveau de forme physique du Sgt Lemire et sa présence aux cours du midi sont exceptionnels. Il ne manque jamais un cours du midi, sauf si les opérations le permettent. Jesse Wilson

Engaging Canada: The Role of the Stakeholder Engagement Office in National Defence

Article by: *Capt Matt Zalot & Gabrielle Rivest, SEO-E*

In a world marked by complexity and unpredictability, the Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF) rely on the expertise of professionals and scholars in the defence and security sectors to tackle emerging challenges and adapt to ever-changing circumstances. This is where the Stakeholder Engagement Office (SEO) comes in; serving as a unique platform for experts, academics, and opinion leaders from across Canada to

connect, communicate, and collaborate on defence and security issues.

The SEO operates through three regional offices across Canada, with its national headquarters in Ottawa. By educating and engaging with Canadians about the CAF's role, personnel, and mission, these offices aim to shape perceptions and foster a deeper understanding of the country's military and defence operations. The goal is to transform negative or neutral impressions into informed support for the organization and the people who serve within it.

In Quebec and the Atlantic provinces, SEO-East plays a crucial role. The office establishes and maintains relations with key opinion leaders in academic, cultural, and business communities. With a dedicated team of six full, and part-time members, SEO-E acts as a bridge between the public and the CAF, offering a unique perspective on what it means to be part of the Defence Team.

Unlike traditional public affairs, which focus on media relations and operational communications, the SEO emphasizes

relationship building and public relations. Working closely with partners at the 2nd Canadian Division/Joint Task Force (East) and the 5th Canadian Division/Joint Task Force (Atlantic), SEO-E provides the public with an in-depth look at the work of the people in uniform. Through these efforts, the SEOs across Canada strive to foster a better understanding and appreciation of the DND and the CAF, helping to build a more informed Canadian society.

Engagement du Canada : le rôle du Bureau de l'engagement des partenaires stratégiques dans la défense nationale

Par *Capt Matt Zalot & Gabrielle Rivest, BEPS-E*

Dans un contexte de sécurité mondiale complexe et imprévisible, le ministère de la Défense nationale (MDN) et les Forces armées canadiennes (FAC) comptent sur l'expertise de professionnels et d'universitaires des secteurs de la défense et de la sécurité afin de relever les défis émergents et s'adapter aux circonstances changeantes. C'est là qu'intervient le Bureau d'engagement des partenaires stratégiques (BEPS), qui constitue une plateforme unique, permettant aux experts, aux universitaires et aux leaders d'opinion du Canada entier

de connecter, communiquer et travailler de concert pour traiter des enjeux de défense et de sécurité.

Le BEPS fonctionne par l'intermédiaire de trois bureaux régionaux, répartis sur l'ensemble du territoire canadien, le bureau national étant situé à Ottawa. En informant les Canadiens sur le rôle, les membres et la mission des FAC, ces bureaux visent à modifier les perceptions et à favoriser une meilleure compréhension des opérations militaires et de défense du pays. L'objectif étant de transformer les impressions négatives ou neutres en un appui éclairé à l'organisation et aux personnes qui y servent.

Au Québec et dans les provinces atlantiques, BEPS-Est joue un rôle crucial. Le bureau établit et entretient des relations avec les principaux leaders d'opinion dans les milieux universitaires, culturels et d'affaires. Avec une équipe dévouée de six membres à temps plein et à temps partiel, le BEPS-E sert de pont entre le public et les FAC, offrant une perspective unique sur ce que signifie faire partie de l'Équipe de la Défense.

Contrairement aux affaires publiques traditionnelles, qui se concentrent sur les relations avec les médias et les communications opérationnelles, le BEPS

met l'accent sur l'établissement de relations et les relations publiques. Travaillant en étroite collaboration avec ses partenaires de la 2e Division canadienne/Force opérationnelle interarmées (Est) et de la 5e Division canadienne/Force opérationnelle interarmées (Atlantique), le BEPS-E offre au public un aperçu approfondi du travail des gens en uniforme.

Grâce à ces efforts, les BEPS de tout le Canada s'efforcent de favoriser une meilleure compréhension et appréciation du MDN et des FAC, contribuant ainsi à bâtir une société canadienne mieux informée.

Padre's Corner / La chronique de l'aumônier



Challenge Yourself to be a Hero

The closing ceremonies at our older child's summer camp confirmed my suspicions.

Popular among young athletes and marketed to their parents as one of Ontario's premiere sports camps, I discovered that the camp's philosophy is based on the work of comparative mythologist Joseph Campbell.

Had my spouse and I known beforehand, we would have cashed out some savings to send our two youngest as well.

Campbell is famous for his theory of The Hero's Journey.

This journey begins when the future hero challenges themselves to leave their community and the comfort of everyday life to explore the unknown world.

There, the individual encounters a new challenge that impedes them initially.

Facing and overcoming the challenge requires the individual to acquire new talents and tools.

Upon overcoming the challenge, the individual then returns to their community a

hero, and shares their newly acquired talents and tools with others.

With many military families settling in after summer postings and children returning back to school, I find September is a good month to explore a personal "hero's journey".

For instance, the September following my first Navy posting is when I overcame my fear of shellfish and learned to cook lobster, scallops, and seafood chowder.

September following my first reserve contract with the infantry is when, as someone who feared heights his entire life, I discovered my love of zip-lining, high rope obstacle challenges, and treetop adventuring.

And September 2021 is when I first tried art therapy as a means of helping me better manage my mental health during COVID.

This September, how will you challenge yourself in your own personal hero's journey?

For more information about Joseph Campbell and the Hero's Journey visit <https://www.jcf.org/learn/joseph-campbell-heros-journey>

Relevez le défi de devenir un héros

Les cérémonies de clôture du camp estival de notre aîné ont confirmé mes hypothèses.

J'ai découvert que le camp, qui plaît aux jeunes

athlètes et qui est promu aux parents comme l'un des meilleurs camps sportifs de l'Ontario, a une philosophie basée sur les travaux du mythologue comparatiste Joseph Campbell.

Si ma conjointe et moi l'avions appris plus tôt, nous aurions utilisé nos économies pour y envoyer nos deux plus jeunes enfants également.

Campbell est connu pour sa théorie du voyage du héros.

Le voyage commence lorsque le futur héros se lance le défi de quitter sa communauté et son confort de la vie quotidienne pour explorer un monde inconnu.

Dans un premier temps, la personne fait face à de nouveaux obstacles.

Pour les surmonter, elle doit se doter de nouvelles aptitudes et de nouveaux outils.

Après avoir traversé cette épreuve, la personne retourne dans sa communauté en héros et elle partage avec les autres les aptitudes et les outils qu'elle vient d'acquérir.

Le mois de septembre est l'occasion idéale pour explorer le « voyage du héros » sous un angle personnel, alors que de nombreuses

familles de militaires s'installent après les affectations estivales et que les enfants reprennent le chemin de l'école.

Par exemple, c'est au mois de septembre suivant ma première affectation dans la marine que j'ai surmonté ma peur des crustacés et appris à cuisiner le homard, les pétoncles et la chaudière de fruits de mer.

C'est également en septembre, après mon premier service dans la réserve de l'infanterie, que j'ai découvert ma passion pour la tyrolienne, les obstacles en hauteur et l'aventure dans les arbres, alors que j'avais toujours eu peur du vide.

Enfin, c'est en septembre 2021 que j'ai essayé pour la première fois la thérapie par l'art pour m'aider à mieux gérer ma santé mentale pendant la COVID-19.

En septembre cette année, quelles sont vos idées pour vous lancer dans votre propre aventure de héros?

Pour plus d'informations sur Joseph Campbell et le voyage du héros, consultez le site suivant : <https://www.jcf.org/learn/joseph-campbell-heros-journey> (en anglais seulement).

Proudly Serving the Canadian Forces Community.

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

705.476.1827
north-bay@mollymaid.ca



Je suis honorée de diriger cette formidable organisation en collaboration avec l'adjudant-chef des FAC Bob McCann. Nous apprécions profondément la confiance que vous nous accordez et nous nous engageons à poursuivre notre mission avec une détermination inébranlable.

Dans l'actuel contexte de sécurité mondiale complexe et imprévisible, nous faisons face à de nombreux défis qui requièrent notre vigilance constante et sollicitent sans cesse nos facultés d'adaptation. Les conflits internationaux continuent de façonner le paysage stratégique, tandis que l'impact des catastrophes naturelles exerce des pressions supplémentaires sur notre disponibilité opérationnelle et nos capacités d'aide humanitaire. La rapide évolution des menaces mondiales, notamment la guerre hybride et le terrorisme, nous demande de toujours faire preuve de résilience et d'anticipation dans notre approche de la défense.

Notre capacité à relever ces défis de front repose d'abord et avant tout sur notre personnel. Les capacités, la formation et les plans les plus sophistiqués ne mènent pas à grand-chose sans effectif solide et dévoué. Notre principale priorité est donc le recrutement et le maintien en poste de militaires compétents dans toutes les branches des forces armées. Les membres du personnel sont au cœur de toutes nos activités, et leur dévouement et expertise constituent le fondement de notre force. Attirer et conserver des gens de grand talent est essentiel au maintien de l'efficacité et de la disponibilité opérationnelle des Forces armées canadiennes.

À l'appui de cette principale priorité, nous mettrons l'accent sur les piliers suivants :

Soutien du personnel : Nos militaires et leurs familles forment l'épine dorsale des FAC. Afin de les soutenir et de prendre soin d'eux, il faut diriger de manière respectueuse et inspirer l'innovation et la contribution afin que les membres de notre personnel puissent croître et s'épanouir sur les plans professionnel et personnel.

Disponibilité opérationnelle : Nous devons garantir que nos forces sont prêtes à réagir aux menaces émergentes à la sécurité sur la scène mondiale, à assurer la protection du Canada et à défendre sa souveraineté. La préparation physique et mentale du personnel, de même que l'équipement, le matériel et la logistique, sont des composantes cruciales. Instaurer une culture d'inclusion est en outre essentiel. Bâtir un milieu de travail plus sain et inclusif est l'ingrédient indispensable pour favoriser l'innovation, l'adaptation, la responsabilisation et la résilience au sein de notre équipe.



by Gertrude Kearns, member of the Canadian Forces Artists Program

par Gertrude Kearns, membre du le Programme d'arts des Forces canadiennes

Avancement du professionnalisme : Il est vital de maintenir les plus hautes normes de conduite et de rendement dans toutes nos activités. Nous nous vouons à l'excellence dans le cadre de toutes nos missions ainsi qu'à l'incarnation des valeurs prônées dans « L'éthos des FAC : Digne de servir » et dans « Esprit combattif : la profession des armes au Canada ».

Amélioration des capacités : Il est crucial de doter nos forces de technologie moderne et de les entraîner pour préserver notre avantage opérationnel et remplir notre engagement de protéger la population canadienne et de soutenir nos alliés.

Nous avons eu le privilège de travailler aux côtés de plusieurs d'entre vous et d'être témoins de votre dévouement et de votre professionnalisme. C'est cet esprit qui caractérise les FAC et fait de nous une institution respectée au pays comme à l'étranger.

Des défis nous attendent, mais nous avons confiance en notre capacité à les surmonter collectivement et à sortir grandis de l'épreuve. La communication franche et la collaboration sont la clé du succès, et vos points de vue et expériences comptent pour nous.

Continuons d'avancer ensemble vers un but commun en nous consacrant à la mission et les uns aux autres.

Générale Jennie Carignan, Chef d'état-major de la Défense

Adjudant-chef Bob McCann, Adjudant-chef des Forces armées canadiennes



Together with CAF Chief Warrant Officer Bob McCann, I am honoured to lead this incredible organization. We deeply value the trust placed upon us and are dedicated to continuing our mission with unwavering commitment.

In today's complex and unpredictable global security environment, we face numerous challenges that demand our constant vigilance and adaptability. International conflicts continue to shape our strategic landscape, while the impacts of natural disasters create additional pressures on our operational readiness and humanitarian response capabilities. The rapidly evolving nature of global threats, including hybrid warfare and terrorism, requires us to remain resilient and forward-thinking in our approach to defence.

Our ability to meet these challenges head-on depends first and foremost on our people. Without a strong and dedicated workforce, all the best capabilities, training, and plans mean very little. Therefore, our number one priority is the recruitment and retention of skilled personnel across all branches of the military. People are at the heart of everything we do, and their dedication and expertise are the foundations of our strength. Ensuring that we attract and retain top talent is essential for maintaining the effectiveness and readiness of the Canadian Armed Forces.

In support of our top priority, we will focus on the following pillars:

Supporting Our People: Our personnel and their families are the backbone of the CAF. Supporting and caring for them means leading in a respectful manner, inspiring innovation and contributions so our people can grow and thrive professionally and personally.

Operational Readiness: We must ensure

our forces are prepared to respond to emerging global security threats and defend Canada's safety and sovereignty. Personnel readiness, both mental and physical, along with equipment, materiel, and logistics, are crucial components. Additionally, fostering an inclusive culture is essential. Building a healthier and more inclusive workplace is the essential ingredient to developing innovation, adaptability, accountability, and resilience within our team.

Advancing Professionalism: Upholding the highest standards of conduct and performance in all our endeavours is vital. We are dedicated to excellence in every mission, embodying the values outlined in "CAF Ethos: Trusted to Serve" and "Fighting Spirit: The Profession of Arms in Canada."

Enhancing Capabilities: Equipping our forces with modern technology and training is crucial to maintaining our operational edge and fulfilling our commitment to protect Canadians and support our allies.

We have had the privilege of working alongside many of you, witnessing your dedication and professionalism. This spirit defines the CAF and makes us a respected institution at home and abroad.

While challenges lie ahead, we are confident in our collective ability to navigate them and emerge stronger. Open communication and collaboration are key, and we value your insights and experiences.

Let us move forward with a shared sense of purpose and dedication to our mission and each other.

General Jennie Carignan, Chief of the Defence Staff

Chief Warrant Officer Bob McCann, Canadian Armed Forces Chief Warrant Officer



On Wednesday, July 24, 2024, Major Joseph Oromo (left), Communications and Information Services Officer, promoted Lieutenant Mathieu Lemire to their present rank commissioning from the rank of Sergeant. On hand were parents Alain and Suzanne. Photo credit: Sergeant Keith Johnston

Le mercredi 24 juillet 2024, le lieutenant Mathieu Lemire a obtenu sa commission d'officier du major Joseph Oromo (à gauche), officier des Services de communications et d'information. Le Lt Lemire avait auparavant le grade de sergent. Les parents du Lt Lemire, Alain et Suzanne, étaient présents. Photo : Sergent Keith Johnston



On Tuesday, July 30, 2024, Major Rebecca Dubois (left), Royal Canadian Air Force (RCAF) Reserve Flight Commander, and Master Warrant Officer (MWO) Peter Cozac (right), RCAF Reserve MWO promoted Sergeant Troy Maxwell (centre right) to their current rank. Included in the photo is Ms. Kaitlyn Cyopeck (centre left), spouse. Photo credit: Warrant Officer Nina Brandt

Le mardi 30 juillet 2024, la majeure Rebecca Dubois (à gauche), commandante d'escadrille de la Réserve de l'Aviation royale canadienne (ARC), et l'adjudant-maître (Adjum) Peter Cozac (à droite), Adjudant de la Réserve de l'ARC, ont promu le sergent Troy Maxwell (au centre droit) à son grade actuel. M^{me} Kaitlyn Cyopeck (au centre gauche), son épouse, est également sur la photo. Crédit photo : adjudante Nina Brandt

Ten common safety mistakes

Reprinted, with permission, from TalksZone magazine, edition TZ0314

Illness, injuries and death occur on the job for many reasons. Sometimes an employer has failed to take every reasonable measure to protect workers from harm — training is inadequate, equipment is faulty, hazards are not assessed properly and corrective measures are not taken.

Employers cannot guarantee safety, however, and many accidents occur because workers have fallen victim to their own mistakes.

Human error being what it is, we all make mistakes, but they can be minimized if we make a conscious effort to avoid hurting ourselves and those who work with or near us. That can start by giving some thought to our own work habits and how likely we are to make an error. Here are 10 of the most common safety mistakes.

1. Poor housekeeping — This one tops the list of accident causes in thousands of workplaces. It is not just about cleanliness, but includes keeping work areas neat and orderly, halls and floors free of slip and trip hazards and removing waste materials and other fire hazards. Properly done, it is a continuous effort, reducing the chances of striking against projecting, poorly stacked items or misplaced material, cutting, puncturing or tearing the skin of hands or other parts of the body on projecting nails, wire or steel strapping, and lowering exposures to hazardous substances such as dusts and vapors.

2. Ignoring safe work practices — Despite having been trained otherwise, workers don't use tools and machinery properly or they use them when defective, they remove or disable guards and they fail to follow manufacturer's instructions when working with hazardous substances.

3. Not using lockout-tagout — Closely related to the above is repairing or adjusting equipment while it is still in motion, under pressure or electrically charged. Tragic accidents occur every year because proper disabling procedures weren't followed.

4. Improper or non-use of personal protective equipment (PPE). — Considered to be the last line of defense against hazards, PPE must be appropriate to the task being performed, fit correctly, be worn and maintained properly, and be replaced when necessary. Otherwise, it can easily be considered useless.

5. Working too quickly — It is human nature to want to get a job done as quickly as possible, but rushing, taking shortcuts and unnecessary risks can lead to serious injuries, as well as product damage or loss, unhappy customers and the need to redo a task you thought was already done.

6. Fatigue — It can be caused by insufficient sleep, prolonged mental or physical work or extended periods of stress or anxiety. Although

fatigue levels are not easily measured or quantified, research has shown that when workers have slept for fewer than five hours before work or when they have been awake for more than 16 hours, the chance of making mistakes at work is increased significantly.

7. Working while ill — Whether it's a common cold, the flu or some other contagious disease, you're not doing anyone a favor by staying on the job while you're sick. Not only does it hinder your own performance (and could worsen your condition) it also exposes co-workers to possible illness.

8. Poor material handling— Moving heavy



objects without proper lifting techniques or mechanical aids is a common cause of aches and pains, particularly in the lower back. The damage done can be long-term.

9. Distraction — Some workplace distractions and interruptions are unavoidable, but others can result in work errors or accidents if not properly controlled or regulated. Before responding to another person, shut down or disengage any work tool, equipment, or processes. Wear adequate protection from excessive tool and equipment noise, and be aware that wearing headphones or using a personal communications device on some work sites can be dangerous if they prevent a person from hearing signals, alarms and safety instructions.

10. Poor Communication — Being aware of known hazards and taking the necessary precautions is one thing, but when new ones arise it is important to report them promptly, and that includes close calls. The longer a dangerous or potentially dangerous situation exists, the more likely someone is going to be injured or killed.

Dix erreurs de sécurité communes

Réimprimé, avec autorisation, du magazine TalksZone, édition TZ0314

Les maladies, les blessures et la mort surviennent au travail pour plusieurs raisons. Parfois un employeur ne prend pas les précautions raisonnables pour protéger contre les dangers; la formation est inadéquate, l'équipement est défectueux, les dangers ne sont pas évalués correctement ou il ne prend pas les mesures correctives nécessaires.

Les employeurs ne peuvent pas garantir la sécurité mais bien des accidents surviennent parce que les travailleurs sont victimes de leurs propres erreurs.

Malgré leur formation, les travailleurs n'utilisent ni les outils ni la machinerie correctement, ils les utilisent lorsqu'ils sont défectueux ou ils retirent les dispositifs de protection et ne respectent pas les directives du fabricant lorsqu'ils travaillent avec des substances dangereuses.

3. Ne pas utiliser les procédures de verrouillage. Réparer ou ajuster l'équipement lorsqu'il est en mouvement, sous pression ou électrisé.

4. Mal utiliser ou ne pas utiliser l'équipement de protection individuelle (EPI). L'équipement de protection individuelle est considéré comme la dernière ligne de défense contre les dangers. L'EPI doit convenir aux tâches, être de la bonne taille, être porté et entretenu correctement et si nécessaire, être remplacé.

5. Travailler trop rapidement. C'est dans la nature humaine de vouloir travailler le plus vite possible mais se précipiter, prendre des raccourcis et des risques inutiles peut causer de graves blessures ainsi que la perte ou les dommages aux biens, l'insatisfaction des clients en plus de devoir refaire la tâche.

6. La fatigue. Elle peut être causée par le manque de sommeil, les périodes prolongées de travail mental ou physique, de stress ou d'inquiétude. Il est difficile de mesurer ou de chiffrer le degré de fatigue. Cependant, des recherches ont démontré que le risque de faire des erreurs augmente sensiblement chez les travailleurs qui ont dormi moins de cinq heures avant de travailler ou qui sont éveillés pendant plus de seize heures.

7. Travailler malade. Que ce soit un rhume, une grippe ou une autre maladie contagieuse, vous ne rendez service à personne lorsque vous présentez malade au travail. Cela nuit à votre propre rendement (et empire votre état) en plus d'exposer vos collègues à la maladie.

8. Mauvaise manutention des matériaux. Déplacer des objets lourds sans utiliser les techniques appropriées ou les aides mécaniques est une source commune de douleur, notamment au bas du dos.

9. La distraction. Certaines distractions et interruptions sont inévitables mais elles sont souvent la cause d'erreurs ou d'accidents si elles ne sont pas contrôlées ou réglementées correctement. Avant de répondre à une autre personne, éteignez ou débrayez les outils, l'équipement ou les processus. Portez un dispositif de protection contre le bruit excessif et n'oubliez pas que porter un casque d'écoute ou utiliser un dispositif personnel de communication peut être dangereux car cela empêche d'entendre les signaux, les avertisseurs et les instructions de sécurité.

10. La mauvaise communication. C'est une chose d'être à l'affût des dangers connus et de prendre les précautions nécessaires, mais lorsqu'un nouveau danger survient, il est important de le signaler dans les plus brefs délais, y compris les accidents évités de justesse.

Il est possible de minimiser les erreurs si nous faisons un effort réfléchi pour éviter les blessures. Cela peut commencer en réfléchissant à nos propres habitudes de travail et s'il est probable que nous fassions une erreur. Voici dix des erreurs les plus communes :

1. Mauvaise tenue des locaux. Cette erreur figure en haut de la liste des causes d'accident sur des milliers de lieux de travail. La tenue de locaux; c'est bien plus que de la propreté. Les zones de travail doivent être bien rangées, les couloirs et les planchers exempts de dangers de glissades et de trébuchements et il faut éliminer les déchets et les dangers d'incendie. La tenue des locaux exige un effort soutenu mais elle aide à diminuer les risques de se frapper contre des objets projetés, des articles mal empilés ou égarés ou de se couper, perforer ou déchirer la peau sur des clous en saillie, des fils ou du cerclage d'acier. Une bonne tenue des locaux aide aussi à diminuer l'exposition aux substances dangereuses telles que les poussières et les vapeurs.

2. Ignorer les pratiques sécuritaires de travail.