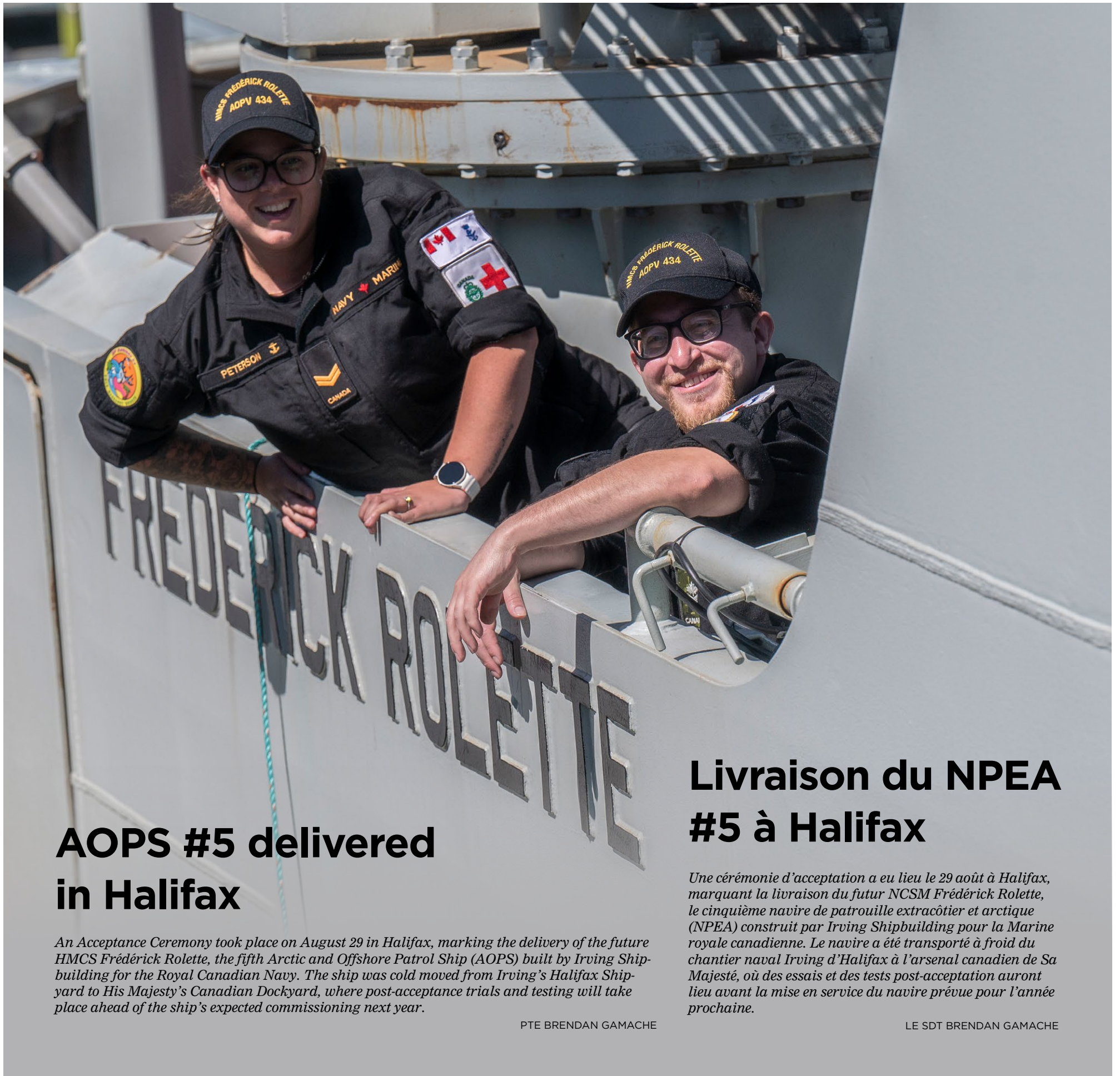




www.tridentnewspaper.com

TRIDENT

THE NEWSPAPER OF MARITIME FORCES ATLANTIC SINCE 1966 • LE JOURNAL DES FORCES MARITIMES DE L'ATLANTIQUE DEPUIS 1966



AOPS #5 delivered in Halifax

An Acceptance Ceremony took place on August 29 in Halifax, marking the delivery of the future HMCS Frédéric Rolette, the fifth Arctic and Offshore Patrol Ship (AOPS) built by Irving Shipbuilding for the Royal Canadian Navy. The ship was cold moved from Irving's Halifax Shipyard to His Majesty's Canadian Dockyard, where post-acceptance trials and testing will take place ahead of the ship's expected commissioning next year.

Livraison du NPEA #5 à Halifax

Une cérémonie d'acceptation a eu lieu le 29 août à Halifax, marquant la livraison du futur NCSM Frédéric Rolette, le cinquième navire de patrouille extracôtier et arctique (NPEA) construit par Irving Shipbuilding pour la Marine royale canadienne. Le navire a été transporté à froid du chantier naval Irving d'Halifax à l'arsenal canadien de Sa Majesté, où des essais et des tests post-acceptation auront lieu avant la mise en service du navire prévue pour l'année prochaine.

PTE BRENDAN GAMACHE

LE SDT BRENDAN GAMACHE



DAGPWD and Naval Museum team up to offer accessible programs

By Trident Staff

The Halifax Region Defence Advisory Group for Persons with Disabilities (DAGPWD) and the Naval Museum of Halifax have partnered on a unique program designed to introduce naval history to individuals living with disabilities.

Both DAGPWD and museum personnel were at the Easter Seals Nova Scotia facility in Dartmouth on August 29, delivering a presentation focused on the Battle of the Atlantic. Easter Seals is an organization that provides empowering services and quality of life support to individuals with disabilities. Sailor 1st Class Stephen Happe, military co-chair of DAGPWD, said the museum has developed “portable” programs that can be delivered at off-base venues, as the museum itself is not fully accessible, and Admiralty House’s heritage status complicates any infrastructure changes to the property.

At Easter Seals, the team from the base presented participants with the story of the Royal Canadian Navy during the Battle of the Atlantic, aided by tactile elements like medals, bells, and ship models that were passed around as their

historical significance was explained.

“Easter Seals was our first shot at one of these portable programs,” S1 Happe said, adding the group hopes to expand its outreach network of partners to include more organizations that serve people living with disabilities. Along with Easter Seals, the DAGPWD has also partnered with CNIB for presentations delivered to blind and partially sighted guests at the Naval Museum of Halifax last summer.

Organizers said the visit was a success and participants were eager to have them back for more naval-focused presentations in the future. Easter Seals representatives expressed their appreciation by presenting the DAGPWD team with cinnamon buns, freshly prepared by the New Leaf Café, a social enterprise operated by individuals living with disabilities.



From left, S1 Stephen Happe and Naval Museum of Halifax Curator Jennifer Gamble speak to clients of Easter Seals Nova Scotia during an accessible presentation on the Battle of the Atlantic on August 29.

De gauche à droite, le Mat 1 Stephen Happe et la conservatrice du Musée naval d'Halifax Jennifer Gamble s'adressent aux clients du Timbres de Pâques de la Nouvelle-Écosse lors d'une présentation accessible sur la bataille de l'Atlantique le 29 août.

MCPL JACLYN BUELL / LA CPLC JACLYN BUELL

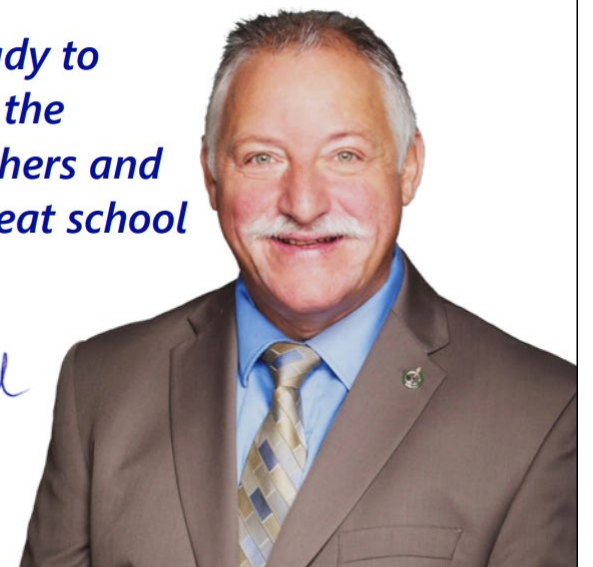


DARRELL SAMSON

Member of Parliament • Député
Sackville-Preston-Chezzetcook

It's time to get ready to learn. Wishing all the parents, kids, teachers and support staff, a great school year!

Darrell



902-861-2311

Darrell.Samson@parl.gc.ca

TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

Trident is an authorized military publication distributed across Canada and throughout the world every second Monday, and is published with the permission of Rear-Admiral Josée Kurtz, Commander, Joint Task Force Atlantic. The Editor reserves the right to edit, condense or reject copy, photographs or advertising to achieve the aims of a service newspaper as defined by the Interim Canadian Forces Newspapers Policy dated April 11, 2005. Deadline for copy and advertising is 10 a.m., 11 business days prior to the publication date. Material must

Editor:
Ryan Melanson
ryan.melanson2@forces.gc.ca
902-721-8662

Editorial Advisor:
Margaret Conway
margaret.conway@forces.gc.ca
902-721-0560

Editorial Advisor:
Ariane Guay-Jadah
ariane.guay-jadah@forces.gc.ca
902-721-8341

Journalist:
Nathan Stone
stone.nathan@cfmws.com
902-721-8624

be accompanied by the contributor's name, address and phone number. Opinions and advertisements printed in Trident are those of the individual contributor or advertiser and do not necessarily reflect the opinions or endorsements of the DND, the Editor or the Publisher.

Le Trident est une publication militaire autorisée par le contre-amiral Brian Santarpia, Commandant la force opérationnelle interarmées de l'Atlantique, qui est distribuée partout au Canada et outremer les lundis toutes les quinze semaines. Le rédacteur en chef se réserve

le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies ou annonces publicitaires jugées contraires aux objectifs d'un journal militaire selon la définition donnée à politique temporaire des journaux des forces canadiennes. L'heure de tombée des annonces publicitaires ou des articles est fixée à 1000 le jeudi précédant la semaine de publication. Les textes peuvent être soumis en français ou en anglais; ils doivent indiquer le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du collaborateur. Les opinions et les annonces publicitaires

imprimées par le Trident sont celles des collaborateurs et agents publicitaires et non nécessairement celles de la rédaction, du MDN ou de l'éditeur.

Courier address:
Canadian Forces Base Halifax
Building S-90
Suite 329, P.O. Box 99000
Halifax, N.S., B3K 5X5





Step up to exclusive home and auto insurance

Profitez d'assurances auto et habitation exclusives



thePersonal
Home and Auto Group Insurer
Group rates. Preferred service.



laPersonnelle
Assureur de groupe auto et habitation
Tarifs de groupe. Service unique.

Get your quote today.
1-888-476-8737
thepersonal.com/cfmws

Obtenez votre soumission dès aujourd'hui
1 888 476-8737
lapersonnelle.com/sbmfc

The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. in Quebec and The Personal Insurance Company in all other provinces and territories. The Personal® and related trademarks are trademarks of The Personal Insurance Company, used under licence. Certain conditions, limitations and exclusions may apply.

La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.



Le GCDPH et le musée naval s'associent pour proposer des programmes accessibles

Par l'équipe du Trident

Le Groupe consultatif de la Défense pour les personnes handicapées de la région d'Halifax (GCDPH) et le Musée naval d'Halifax se sont associés dans le cadre d'un programme unique visant à présenter l'histoire navale aux personnes vivant avec un handicap.

Le 29 août, le personnel du GCDPH et celui du musée se sont rendus à l'établissement de Timbres de Pâques de la Nouvelle-Écosse, à Dartmouth, pour y faire une présentation sur la bataille de l'Atlantique. Timbres de Pâques est une organisation qui offre des services d'autonomisation et de soutien à la qualité de vie aux personnes handicapées. Le matelot de 1re classe (Mat 1) Stephen Happe, coprésident militaire du GCDPH, a déclaré que le musée a mis au point des programmes « portables » qui peuvent être présentés à l'extérieur de la base, étant donné que le musée lui-même n'est pas entièrement accessible et que le statut patrimonial d'Édifice de l'Amirauté complique toute modification de l'infrastructure de la propriété.

Aux Timbres de Pâques, l'équipe de la base a présenté aux participants l'histoire de la Marine royale can-

adienne pendant la bataille de l'Atlantique, à l'aide d'éléments tactiles tels que des médailles, des cloches et des maquettes de navires qui ont été distribuées au fur et à mesure que leur signification historique était expliquée.

« Les Timbres de Pâques ont été notre première expérience de ces programmes portables », a déclaré le Mat 1 Happe, ajoutant que le groupe espère élargir son réseau de partenaires pour y inclure davantage d'organisations au service des personnes handicapées. Outre les Timbres de Pâques, le GCDPH s'est également associé à l'INCA pour des présentations faites à des invités aveugles et malvoyants au Musée naval de Halifax l'été dernier.

Les organisateurs ont déclaré que la visite avait été un succès et que les participants étaient impatients de les revoir à l'avenir pour d'autres présentations axées sur la marine. Les représentants du Timbre de Pâques ont exprimé leur reconnaissance en offrant à l'équipe du GCDPH des brioques à la cannelle fraîchement préparées par le New Leaf Café, une entreprise sociale gérée par des personnes vivant avec un handicap.



Le GCDPH et le Musée naval d'Halifax espèrent continuer à offrir des présentations « portables » qui peuvent être présentées dans des lieux accessibles, en dehors de la base.

The DAGPWD and Naval Museum of Halifax hope to continue offering “portable” presentations that can be delivered at accessible, off-base venues.

MCPL JACLYN BUELL / LA CPLC JACLYN BUELL



Forces for Energy Efficiency
Les Forces pour une Énergie Performante
Building a Sustainable Future | Vers un futur durable

CFB Halifax is joining the fight against climate change and helping Canada race to net-zero!

Facility upgrades in 113 buildings will reduce energy use, optimize water consumption and reduce CFB Halifax's greenhouse gas emissions. Initiatives include:

- Installing energy-efficient lighting including LED lights and automation
- Upgrading heating and cooling equipment, boilers, motors, and water fixtures
- Re-commissioning of existing HVAC units to improve indoor air quality
- Installing solar-powered sources to generate energy locally and reduce peak demand
- Optimizing building operations and equipment controls to reduce energy use

La BFC Halifax se joint à la lutte contre les changements climatiques et aide le Canada à atteindre le net zéro!

La modernisation des installations de 113 bâtiments réduira la consommation d'énergie, optimisera la consommation d'eau et réduira les émissions de gaz à effet de serre de la BFC Halifax. Les initiatives comprennent :

- Installation d'éclairage économe en énergie, y compris les lumières LED et l'automatisation
- Mise à niveau des équipements de chauffage et de refroidissement, des chaudières, des moteurs et des appareils sanitaires
- Remise en service des unités HVAC existantes pour améliorer la qualité de l'air intérieur
- Installer des sources d'énergie solaire pour produire de l'énergie localement et réduire la demande de pointe
- Optimiser les opérations du bâtiment et les contrôles des équipements pour réduire la consommation d'énergie



Look for this logo to stay up to date!

Recherchez ce logo pour rester à jour !



Veterans' Week poster unveiled in Shearwater

Veterans Affairs Minister Ginette Petitpas Taylor unveiled the 2024 Veterans' Week poster, as well as the Veterans' Week theme, in the company of Canadian Armed Forces members, Veterans, and their families on September 3 at 12 Wing Shearwater.

This year's theme — Canadian Armed Forces around the world — and the poster, reflect Canada's longstanding role in promoting and defending peace and security across the globe. The poster depicts crew members of a Canadian Cyclone helicopter looking down on HMCS Montréal, sailing in the Mediterranean Sea. As the Royal Canadian Air Force celebrates its 100th anniversary, this Veterans' Week poster pays a special homage to CAF members who have contributed to domestic operations, international peace efforts and overseas military missions.

From left, Minister Petitpas Taylor introduced the poster and theme alongside Rear-Admiral Josée Kurtz, Commander of Maritime Forces Atlantic and Joint Task Force Atlantic, and 12 Wing Shearwater Commander Colonel David Holmes.

CPL AMELIE GRAVELINE



Dévoilement de l'affiche de la Semaine des vétérans à Shearwater

La ministre des Anciens Combattants, Ginette Petitpas Taylor, a dévoilé l'affiche de la Semaine des vétérans 2024, ainsi que le thème de la Semaine des vétérans, en compagnie de membres des Forces armées canadiennes, de vétérans et vétéranes ainsi que de leur famille, le 3 septembre, à la 12e Escadre Shearwater.

L'affiche et le thème de cette année – les Forces armées canadiennes autour du monde – reflètent le rôle de longue date du Canada dans la promotion et la défense de la paix et de la sécurité partout dans le monde. L'affiche représente les membres de l'équipage d'un hélicoptère Cyclone canadien regardant le NCSM Montréal, naviguant dans la mer Méditerranée. Alors que l'Aviation royale canadienne célèbre son 100e anniversaire, cette affiche de la Semaine des vétérans rend un hommage particulier aux membres des FAC qui ont contribué aux opérations nationales, aux efforts de paix internationaux et aux missions militaires à l'étranger.

De gauche à droite, la ministre Petitpas Taylor a présenté l'affiche et le thème aux côtés du contre-amiral Josée Kurtz, commandante des Forces maritimes de l'Atlantique et de la Force opérationnelle interarmées (Atlantique), et du colonel David Holmes, commandant de la 12e escadre Shearwater.

LA CPL AMELIE GRAVELINE

We are here to support those who serve.

With experience serving in the Canadian Armed Forces, our team understands your unique challenges and legal issues.



Will Brien
Intelligence Officer
Royal Canadian Navy



Sarah Gray
Armoured Officer
Canadian Army



Ryan Chute
Infantry Officer (Retired)
Canadian Army

For personalized legal support, contact us today at coxandpalmerlaw.com/CAF



The ships of SNMG2, including HMCS Charlottetown, ESPS Cristóbal Colón and TCG Yildirim, were joined by the German Navy frigate FGS Hamburg and Hellenic Navy ships HS Hydra, HS Rhodos, and HS Grigoropoulos during NATO's Electronic Warfare exercise Dynamic Guard, conducted in the Eastern Mediterranean.

Les navires du SNMG2, dont le NCSM Charlottetown, l'ESPS Cristóbal Colón et le TCG Yildirim, ont été rejoints par la frégate FGS Hamburg de la marine allemande et les navires HS Hydra, HS Rhodos et HS Grigoropoulos de la marine hellénique lors de l'exercice de guerre électronique Dynamic Guard de l'OTAN, qui s'est déroulé à l'Est de la Méditerranée.

NATO ALLIED MARITIME COMMAND / COMMANDEMENT MARITIME ALLIÉ DE L'OTAN



Members of HMCS Charlottetown participate in a jamming exercise during Exercise Dynamic Guard, which focused on testing, training and enhancing Allied electronic warfare skills.

Des membres du NCSM Charlottetown participent à un exercice de brouillage dans le cadre de l'exercice Dynamic Guard, qui vise à tester, à entraîner et à améliorer les compétences des Alliés en matière de guerre électronique.

NATO ALLIED MARITIME COMMAND / COMMANDEMENT MARITIME ALLIÉ DE L'OTAN

NATO strengthens electronic warfare capabilities during Exercise Dynamic Guard

By NATO Allied Maritime Command

Standing NATO Maritime Group Two (SNMG2) led an electronic warfare and anti-ship missile defence exercise, known as Dynamic Guard, in the Mediterranean Sea off the coast of Crete in Greece from September 2 to 6, 2024.

Dynamic Guard is designed to provide Allied units with the opportunity to test, train and enhance the techniques required to operate in a degraded or denied electronic warfare environment.

NATO Joint Electronic Warfare Core Staff (JEWCS) supported the exercise, providing specialist knowledge and equipment to generate a realistic electronic warfare scenario.

Nearly 1,000 personnel, ships and aircraft took part, including SNMG2's ships, comprised of flag-ship His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Charlottetown*, along with Spanish Navy Ship ESPS Cristobal Colon and Turkish ship TCG Yildirim. German Navy frigate FGS Hamburg participated along with HS Hydra, HS Rhodos, and HS Grigoropoulos from

the Hellenic Navy. A British Falcon DA-20 aircraft and Hellenic Air Force F16 Fighting Falcon acted in conjunction with specialist electronic warfare equipment fitted by JEWCS to HS Rhodos to simulate a range of realistic threats against which to test the response of the Allied ships.

NATO warships are equipped with complex sensors and communication equipment, all of which rely on use of the electro-magnetic spectrum to function correctly. The exercise simulated an adversary employing sensors and jammers in both ships and aircraft to detect the Allied ships, degrade their capabilities, and then attack them with anti-ship missiles. The ships in turn had to demonstrate the ability to identify threats, react to the hostile electronic warfare measures, and then defend themselves and the wider task group.

"Exercise Dynamic Guard provides opportunities for SNMG2 to validate our training, knowledge and expertise in electronic warfare and anti-ship mis-

sile defence," said Royal Canadian Navy Commodore Matthew Coates, Commander of SNMG2. "By working together in complex scenarios, we sharpen our strategic agility, refine our tactical skills, and strengthen the bonds of alliance that ensure our collective security. This exercise not only reinforces our readiness but also reaffirms our commitment to peace and stability"

SNMG2 is a multinational, integrated maritime force made up of vessels permanently available to NATO to perform different tasks ranging from exercises to support of operations. They also help to establish Alliance presence, demonstrate solidarity, conduct routine diplomatic visits to different countries, support partner engagement and provide a variety of maritime military capabilities to ongoing operations.

SNMG2 remains at high readiness, operating in the Mediterranean Sea.

CFB Halifax Advertising & Sponsorship Opportunities Available

Please contact

Peter.McNeil@forces.gc.ca | (902) 401-0052



CFMWS.CA/HALIFAX

f /PSPHFXSW



Timothy Halman
MLA Dartmouth East

timhalmanmla@gmail.com
 (902)469-7353
 99 Main Street, Suite 1,
 Dartmouth, Nova Scotia B2X 1R4





Des membres du NCSM Charlottetown participent à des activités de manœuvre sur la passerelle du navire pendant l'exercice Dynamic Guard.

Members of HMCS Charlottetown participate in maneuvering activities on the bridge of the ship during Exercise Dynamic Guard.

COMMANDEMENT MARITIME ALLIÉ DE L'OTAN / NATO ALLIED MARITIME COMMAND

L'OTAN renforce ses capacités de guerre électronique dans le cadre de l'exercice Dynamic Guard

Par le Commandement maritime allié de l'OTAN

Le 2e groupe maritime permanent OTAN (SNMG2) a mené un exercice de guerre électronique et de défense contre les missiles antinavires, baptisé Dynamic Guard, en mer Méditerranée, au large de la Crète, en Grèce, du 2 au 6 septembre 2024.

Dynamic Guard est conçu pour permettre aux unités alliées de tester, de s'entraîner et d'améliorer les techniques nécessaires pour opérer dans un environnement de guerre électronique dégradé ou refusé.

L'état-major interarmées de guerre électronique (EMIGE) de l'OTAN a apporté son soutien à l'exercice, en fournissant des connaissances spécialisées et des équipements permettant de générer un scénario de guerre électronique réaliste.

Près de 1 000 personnes, navires et aéronefs y ont participé, y compris les navires de la SNMG2, dont le navire amiral, le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Charlottetown*, ainsi que le navire de la marine espagnole EPCS Cristobal Colon et le navire turc TCG Yildirim. La frégate FGS Hamburg de la marine allemande a participé à l'opération, de même que les navires HS Hydra, HS Rhodos et HS Grigoropoulos de la marine hellénique. Un avion Falcon DA-20 britannique et un F16 Fighting Falcon de l'armée de l'air hellénique ont agi conjointement avec des équipements de guerre électronique spécialisés installés par le EMIGE sur le HS Rhodos afin de simuler une série de menaces réalistes contre lesquelles tester la réponse des navires alliés.

Les navires de guerre de l'OTAN sont équipés de capteurs et d'équipements de communication complexes, dont le bon fonctionnement repose sur l'utilisation du spectre électromagnétique. L'exer-

cice simulait un adversaire utilisant des capteurs et des brouilleurs à bord de navires et d'aéronefs pour détecter les navires alliés, dégrader leurs capacités, puis les attaquer avec des missiles antinavires. Les navires devaient à leur tour démontrer leur capacité à identifier les menaces, à réagir aux mesures de guerre électronique hostiles, puis à se défendre et à défendre l'ensemble du groupe opérationnel. « L'exercice Dynamic Guard permet au SNMG2 de valider sa formation, ses connaissances et son expertise en matière de guerre électronique et de défense contre les missiles antinavires », a déclaré le Commodore Matthew Coates, commandant du SNMG2 de la Marine royale canadienne. « En travaillant ensemble dans des scénarios complexes, nous aiguïsons notre agilité stratégique, affinons nos compétences tactiques et renforçons les liens d'alliance qui garantissent notre sécurité collective. Cet exercice renforce non seulement notre état de préparation, mais réaffirme également notre engagement en faveur de la paix et de la stabilité ».

Le SNMG2 est une force maritime multinationale intégrée composée de navires mis en permanence à la disposition de l'OTAN pour accomplir différentes tâches allant des exercices au soutien d'opérations. Ils contribuent également à établir la présence de l'Alliance, à démontrer sa solidarité, à effectuer des visites diplomatiques de routine dans différents pays, à soutenir l'engagement des partenaires et à fournir diverses capacités militaires maritimes pour les opérations en cours.

Le SNMG2 reste à un niveau de préparation élevé et opère en mer Méditerranée.

Chronique de l'aumônier : Trouver la clarté dans la colère

Par l'aumônier, la capitaine Robin Major, Aumônier, Admin B



« Je suis tellement en colère en ce moment ! »

Avez-vous déjà eu cette pensée et senti qu'elle vous concernait ? Si vous êtes aux prises avec la colère ou si vous connaissez quelqu'un qui est aux prises avec la colère, ce qui suit pourrait vous être utile. Considérant la colère au niveau du système nerveux du corps physique, nous explorerons les aspects physiques et sociaux de la colère chez les animaux. En appliquant cela à l'homme, nous verrons le rôle des valeurs dans le fonctionnement de la colère humaine. Cela nous montrera comment une connaissance de la colère, de la peur et des valeurs peut être très utile pour faire face aux problèmes de la vie et les résoudre.

Comment la colère s'inscrit-elle dans la condition humaine ? En ce qui concerne notre corps physique, nous commençons par le système nerveux, qui se divise en système para-sympathique et système sympathique. Ces deux systèmes servent d'interrupteurs l'un pour l'autre. Lorsque le premier système est activé, vous êtes à l'aise et vous vous détendez. C'est aussi le système du sommeil. Sur le plan social, ce système domine lorsque nous nous sentons en sécurité par rapport aux autres et que nous sommes ouverts et vulnérables.

Lorsque nous percevons une menace, le système sympathique se met en marche et le système plus détendu s'éteint. Cela déclenche la réaction de lutte, de fuite ou d'immobilisation, observée chez tous les animaux, y compris l'homme. Le système nerveux détermine rapidement si la menace est réelle ou s'il s'agit d'une fausse alerte. Par exemple, un lapin - une créature conçue pour la vitesse et l'agilité - se fige lorsqu'il détecte un danger. S'il est repéré, il s'enfuit. C'est la réaction de fuite du lapin, alors que

d'autres animaux peuvent choisir de se battre. L'homme réagit de la même manière, car il a évolué à partir de petits mammifères constamment menacés par des prédateurs.

Dans l'exemple du lapin, il s'agissait d'une menace physique, mais les menaces sociales déclenchent également la réaction de lutte, de fuite ou d'immobilisation. Par exemple, les lézards éclosent prêts à se débrouiller seuls, tandis que les corbeaux nouveau-nés sont sans défense et dépendent de leurs parents pour survivre. Les corbeaux adultes dépendent de leur groupe pour la chasse et la protection. Chez ces animaux sociaux, ce n'est pas seulement le danger physique qui déclenche une réaction, mais aussi la position dans la hiérarchie sociale.

En ce qui concerne les êtres humains, il est important de noter que nous ressemblons moins aux lézards qu'aux corbeaux : nos valeurs sont très sociales et nous réagissons fortement aux menaces sociales. Nous naissons sans défense et dépendons fortement de nos parents et de la société pour atteindre la maturité. Nous valorisons les réseaux sociaux au niveau de la famille et de la communauté et nous les protégeons généralement à tout prix. Cela se traduit par un esprit de corps au sein de notre navire ou de notre unité et, sur le plan personnel, par l'instinct de protection de nos enfants. Lorsque ce à quoi nous tenons le plus - généralement nos relations - est menacé, notre corps peut réagir comme s'il s'agissait d'une situation de vie ou de mort, tout comme lorsque notre sécurité physique est menacée.

Fort de ces connaissances, examinez ce à quoi vous tenez et qui se sent menacé lorsque vous vous mettez en colère. Posez-vous les questions suivantes : « Pourquoi suis-je en colère ? » « Quelle est la menace ? » et « Quelle peur motive cette colère ? ». Ces questions peuvent vous aider à découvrir ce qui compte vraiment, ce qui est souvent lié à vos relations avec vos pairs ou les membres de votre famille.

Sachant cela, vous pouvez calibrer votre esprit pour qu'il se concentre sur ce qui compte le plus. À partir de là, vous pouvez maximiser l'impact en ciblant les comportements qui feront progresser votre vie et vos objectifs autour de cette réalité.



Padre's Corner: Finding clarity through anger

By Padre Captain Robin Major,
Chaplain, BAdm

"I am so angry right now!"

Have you ever had this thought and felt it was a concern for you? If you struggle with or know someone who struggles with anger, what follows may be helpful to you. Considering anger at the level of the nervous system in the physical body, we will explore the physical and social aspects of anger in animals. Applying this to humans, we will see the role of values in how human anger works. This will show us how a knowledge of anger, fear and values can be very helpful in facing and working through life's problems.

How does anger fit into the human condition? In terms of our physical bodies, we start with the nervous system which divides into the para-sympathetic and the sympathetic systems. They serve like an ON-OFF switch for each other. When the first system is

ON, you are at ease and are relaxing. It's also the system of sleeping. Socially, this system dominates when we feel safety in relation to others and we are open and vulnerable.

When we perceive a threat, the sympathetic system turns ON, and the more relaxed system shuts down. This triggers the fight, flight, or freeze response, seen in all animals, including humans. The nervous system quickly determines whether the threat is real or a false alarm. For example, a rabbit—a creature built for speed and agility—freezes when detecting danger. If spotted, it flees. This is the rabbit's flight response, while other animals may choose to fight. Humans respond similarly, as we evolved from small mammals constantly threatened by predators.

The rabbit example dealt with a

physical threat, but social threats also trigger the fight, flight, or freeze response. For instance, lizards hatch ready to fend for themselves, while newborn crows are helpless and rely on their parents for survival. Adult crows depend on their group for hunting and protection. In these social animals, it's not just physical danger that triggers a response, but also their position within the social hierarchy.

Turning to humans, it is important to note that we are less like lizards and more like the crows – highly social in our values and highly reactive to social threats. We are born helpless and depend heavily on our parents and society to grow into maturity. We value social networks at the family and community levels and will typically protect them at all costs. We see this in the esprit de corps with our ship or unit,

and on a personal level, in our instinct to protect our children at all costs. When what we value most—usually our relationships—is threatened, our bodies can react as if it's a life-or-death situation, just as when our physical safety is threatened.

With this knowledge in hand, examine what you value that feels threatened when you get angry. Ask yourself, 'What am I angry about?' 'What is the threat?' and 'What fear is driving this anger?' These questions might help you uncover what truly matters, which often relates to your relationships with peers or family members.

Knowing this, you can calibrate your mind to focus on what matters most. From here you can maximize impact by targeting behavior that will advance your life and your goals around this reality.

CAF Imagery Contest: Submissions due by October 15

By DND

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

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

Submissions will be accepted in the following

categories:

- Military Community Life
- Military Operations
- Canadian Pride

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

In collaboration with the Royal Canadian Air Force (RCAF) to commemorate the Centennial, CFMWS is also hosting a new category on their behalf this year: Your Air Force.

This category will celebrate the RCAF's significant milestone of 100 years of independent service to Canadians. Thirteen (13) winners will have their photos printed in a Centennial Commemorative Calendar and receive a special prize from the RCAF Centennial Committee.

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

Concours d'imagerie des FAC : Les soumissions doivent être envoyées avant le 15 octobre

Par MDN

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

Adeptes et spécialistes de la photographie, présentez la vitalité de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC) à travers votre regard! Peu importe si vous êtes militaire en service actif, membre de la famille ou un proche, nous vous invitons à soumettre vos photos les plus captivantes qui saisissent l'esprit de la famille des FAC selon votre perspective.

Les soumissions seront acceptées dans les catégories suivantes :

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

Vous pouvez vous inscrire et courir la chance de **gagner a un bon de WestJet pour 2 (deux) billets aller-retour*!** Nous tenons à remercier

WestJet pour son soutien continu au Concours et aux FAC.

En collaboration avec l'Aviation royale canadienne (ARC) les SBMFC présentent au nom de celle-ci une nouvelle catégorie pour commémorer son centenaire cette année : Votre Force aérienne.

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

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



Le Cpl Connor Bennett a remporté le concours d'imagerie des FAC de 2023 dans la catégorie des Opérations militaires.

Cpl Connor Bennett was a 2023 CAF Imagery Contest winner in the Military Operations category.



DVMAG welcomes new co-chair, highlights recent wins

By Ryan Melanson,
Trident Staff

The Halifax region Defence Visible Minorities Advisory Group (DVMAG) recently welcomed a new military co-chair, with Petty Officer 1st Class (PO1) Korey Tynes taking over the role from the outgoing co-chair, Officer Cadet (OCdt) Saif Morsy.

The switch was made official on August 29 by Canadian Forces Base (CFB) Halifax Base Commander Captain(N) (Capt(N)) Annick Fortin. The occasion also served as an initial meeting between DVMAG leadership, including civilian co-chair Rene Gannon, and Capt(N) Fortin, who as Base Commander now acts as the local Champion for DVMAG. She thanked OCdt Morsy for his work in the role over the last three years, and welcomed PO1 Tynes, who has already been an active member of DVMAG, to the co-chair position.

The group explained the DVMAG mandate to advise leadership on issues impacting visible minorities and highlighted some recent local Employment Equity “wins”. These include the establishment of a full-time Employment Equity, Diversity and Inclusion Coordinator position for Formation Halifax, as well as the new BIPOC Clinic offered by Canadian Forces Health Services Centre (Atlantic). The clinic is led by Nurse Practitioner Verena Rizg and is meant to serve the unique needs of members who are Black, Indigenous and People of Colour.

“This is the first of its kind in Canada, and it’s something we’d like to see at all bases across the country. It’s great to have the foundation for that here in Halifax,” PO1 Tynes said.

They also discussed issues with racial discrim-

ination that many local Canadian Armed Forces members and DND civilians still experience, a lack of confidence in the processes in place for resolving racial discrimination issues, and the need for better understanding across the Defence Team on concepts like unconscious biases and microaggressions.

The Maritime Forces Atlantic Defence Advisory Groups are volunteer run and comprised of military and civilian members in addition to the co-chairs and senior leadership Champion. Visit <https://tridentnewspaper.com/defence-advisory-groups/> for information on becoming a member and vacant co-chair positions. For more information on the BIPOC Clinic, call 902-721-8890.

Le GCMVD accueille un nouveau coprésident et souligne ses récentes victoires

Par Ryan Melanson,
L'équipe du trident

Le Groupe consultatif des minorités visibles de la Défense (GCMVD) de la région de Halifax a récemment accueilli un nouveau coprésident militaire, le maître de 1re classe (M 1) Korey Tynes, qui succède au coprésident sortant, l'élève-officier (Élof) Saif Morsy.

Le changement a été officialisé le 29 août par la commandante de la base des Forces canadiennes (BFC) Halifax, la Capitaine de vaisseau (Capv) Annick Fortin. L'occasion a également servi de réunion initiale entre les dirigeants du GCMVD, y compris la coprésidente civile Rene Gannon, et la Capv Fortin, qui, en tant que commandante de la base, agit maintenant à titre de championne locale du GCMVD. Elle a remercié l'Élof Morsy pour le travail qu'il a accompli au cours des trois dernières années et a souhaité la bienvenue au M 1 Tynes, qui est déjà un membre actif du GCMVD, au poste de coprésident.

Le groupe a expliqué le mandat du GCMVD, qui consiste à conseiller les dirigeants sur les questions ayant un impact sur les minorités visibles, et a mis en lumière certaines « victoires » récentes en matière d'équité en matière d'emploi au niveau local. Il s'agit notamment de la création d'un poste à temps plein de coordinateur de l'équité en matière d'emploi, de la diversité et de l'inclusion pour la formation d'Halifax, ainsi que de la nouvelle

clinique PANDC offerte par le Centre des services de santé des Forces canadiennes (Atlantique). La clinique est dirigée par l'infirmière praticienne Verena Rizg et vise à répondre aux besoins particuliers des membres qui sont des personnes noires, autochtones et de couleur.

« C'est la première clinique de ce type au Canada, et nous aimerions qu'il y en ait dans toutes les bases du pays. C'est formidable d'en avoir les bases ici, à Halifax », a déclaré le M 1 Tynes.

Ils ont également discuté des problèmes de discrimination raciale auxquels sont encore confrontés de nombreux membres des Forces armées canadiennes et civils du MDN, du manque de confiance dans les processus en place pour résoudre les problèmes de discrimination raciale et de la nécessité d'une meilleure compréhension, au sein de l'Équipe de la Défense, de concepts tels que les préjugés inconscients et les microagressions.

Les groupes consultatifs de défense des Forces maritimes de l'Atlantique sont dirigés par des bénévoles et comprennent des membres militaires et civils, en plus des coprésidents et des hauts responsables. Consultez le site <https://tridentnewspaper.com/fr/defence-advisory-groups/> pour savoir comment devenir membre et connaître les postes de coprésidents vacants. Pour plus d'informations sur la clinique PANDC, appelez le 902-721-8890.



From left, OCdt Saif Morsy, CFB Halifax Base Commander Capt(N) Annick Fortin, and PO1 Korey Tynes. PO1 Tynes recently took over the DVMAG military co-chair role from OCdt Morsy.

De gauche à droite, l'Élof Saif Morsy, la commandante de la BFC Halifax, la Capv Annick Fortin, et le M 1 Korey Tynes. Le M 1 Tynes a récemment pris la relève du Élof Morsy à titre de coprésident militaire du GCMVD.

RYAN MELANSON

Canadian Forces **save more**
with Westland MyGroup!

Westland | MYGROUP

Take advantage of your exclusive, **discounted rates** on home and auto insurance.

Visit westlandmygroup.ca/CAF
to get your no-obligation quote today!



**GET AN EXPERIENCED
SECOND OPINION ON YOUR
RETIREMENT PLAN**

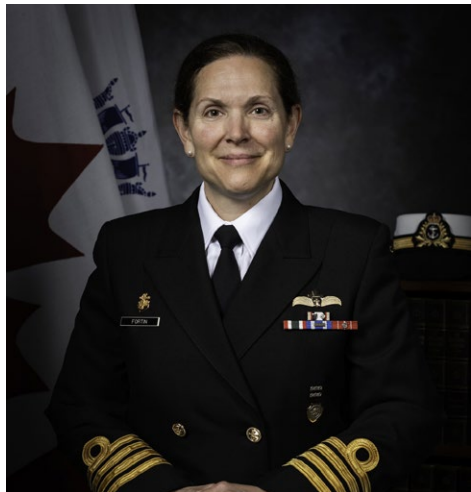
Gordon Stirrett
WEALTH MANAGEMENT



2024 Halifax & Shearwater Region National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC): Champion's Message

[Video Message - NDWCC Champion \(Halifax and Shearwater region\)](#)

By Captain (Navy) Annick Fortin,
2024 Halifax & Shearwater Region NDWCC Champion
Base Commander, CFB Halifax



Local Defence Team,

Welcome to the 2024 National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC)! I am thrilled to be leading local campaign efforts as the 2024 NDWCC Champion for the Halifax and Shearwater region.

For those of you who may be new to this campaign, the NDWCC offers Defence Team members a direct line to support over 86,000 registered Canadian charities including numerous organizations with strong ties to Canada's military and veteran populations. Each year, our local campaign is organized in collaboration with [United Way Halifax](#) and [HealthPartners](#) as part of our regional Defence Team's commitment to making a positive social impact in our homes, neighbourhoods, and communities.

This year's Halifax and Shearwater region campaign runs from September 9 to December 13. During this period, I encourage military and civilian members of all ranks and classifications to engage with the campaign in any way you can, whether donating through ePledge, planning or attending a special event, or supporting a volunteer opportunity. Every individual effort and our collective contributions matter.

Across the country, poverty, illness,

and various forms of marginalization are impacting local communities and vulnerable residents – including members of our Defence Team – everyday. Fortunately, through the NDWCC, we can all make a difference in finding solutions to these issues by donating our time, energy, or dollars to charitable organizations that have the expertise, tools, and resources to build healthier, more sustainable communities.

As our local NDWCC gets underway, please take a few minutes to read about or look for creative and meaningful ways to get involved; a good way to get inspired is by attending the NDWCC kick-off BBQ on September 20 beside the Base Logistics main warehouse at HMC Dockyard (building D206). In addition, be sure to speak with our canvassers who will begin making their way through units across CFB Halifax for the duration of campaign season. They will answer your questions, help you navigate the ePledge process, or identify other ways to participate.

All 2024 NDWCC information for the Halifax and Shearwater region can be found on the [Trident Newspaper website](#) (external) and the [MARLANT intranet](#) (accessible via DWAN). These websites will be updated throughout the campaign with news, events, and resources. You can also look forward to weekly CFB Halifax Public Affairs emails and social media updates with consolidated NDWCC news and spotlights. If you have an activity you would like to showcase, you can email NDWC-CHalifax@forces.gc.ca and our local coordination team will be happy to assist.

I would like to take this moment to thank our coordination team, unit representatives, canvassers and everyone behind the scenes working hard to organize this year's campaign. I am looking forward to the fun, creative, and meaningful NDWCC events and activities planned for this fall and being part of our collective impact as a Defence community. Let's join forces and take flight for good this giving season!

Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) 2024 de la région d'Halifax et Shearwater : Message de la championne

[Message vidéo de la championne de la CCMTDN \(région d'Halifax et Shearwater\)](#)

Par la Capv Annick Fortin,
Championne de la CCMTDN 2024 de la région d'Halifax et de Shearwater
Commandante de la BFC Halifax

Équipe de la Défense locale,

Bienvenue au lancement de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) 2024! Je suis très heureuse de diriger les activités de la campagne locale en tant que championne de la CCMTDN 2024 pour la région d'Halifax et de Shearwater.

Pour ceux d'entre vous qui ne connaissent pas cette campagne, la CCMTDN permet aux membres de l'Équipe de la Défense de soutenir directement plus de 86 000 organismes de bienfaisance canadiens enregistrés, y compris de nombreux organismes ayant des liens étroits avec les forces militaires et les anciens combattants canadiens. Chaque année, notre campagne locale est organisée en collaboration avec [Centraide – Halifax \(anglais seulement\)](#) et [PartenaireSanté](#) afin d'amplifier notre engagement – en tant qu'Équipe de la Défense locale – à promouvoir des retombées positives sur le plan social et ce, dans nos foyers, nos quartiers et nos communautés.

Cette année, la campagne de la région d'Halifax et de Shearwater se déroule du 9 septembre au 13 décembre. Pendant cette période, j'encourage les militaires et les civils de tous les grades et de toutes les classifications à participer à la campagne de maintes façons, que ce soit en faisant un don par l'entremise de ePledge, en organisant une activité spéciale ou en y participant ou encore en contribuant à une activité de bénévolat. Tous les efforts individuels ainsi que nos contributions collectives sont importants.

Chaque jour, à travers le pays, la pauvreté, la maladie et diverses formes de marginalisation ont une incidence sur les communautés locales et les résidents vulnérables, y compris les membres de notre Équipe de la Défense. Heureusement, grâce à la CCMTDN, nous pouvons tous contribuer à trouver des solutions à ces problèmes en donnant de notre temps, de notre énergie ou de notre argent à des organismes de bienfaisance qui possèdent l'expertise, les outils et les ressources nécessaires pour bâtir des communautés plus

saines et plus durables.

Alors que nous entamons notre CCMTDN locale, veuillez prendre quelques minutes pour en apprendre plus sur cette campagne ou chercher des moyens créatifs et efficaces d'y participer; pour vous inspirer, vous pourriez entre autres vous joindre au barbecue de lancement de la CCMTDN qui aura lieu le 20 septembre, à côté de l'entrepôt principal des Services logistiques de la base, à l'arsenal CSM (bâtiment D206). De plus, ne manquez pas de parler à nos solliciteurs qui se déplaceront dans les unités de la BFC Halifax pendant toute la durée de la campagne. Ils répondront à vos questions, vous aideront à vous orienter dans le processus de don en ligne ou vous indiqueront d'autres moyens de participation.

Tous les renseignements sur la CCMTDN 2024 pour la région d'Halifax et de Shearwater se trouvent sur le site Web du [journal Trident](#) (à l'externe) et sur le site [intranet des FMAR\(A\)](#) (accessible sur le RED). Tout au long de la campagne, nous mettrons à jour ces sites Web en y ajoutant des nou-

velles, des activités et des ressources. Vous pouvez également vous attendre à recevoir des courriels hebdomadaires des Affaires publiques de la BFC Halifax et des mises à jour sur les médias sociaux regroupant des nouvelles et des points saillants de la CCMTDN. Si vous souhaitez proposer une activité, vous pouvez envoyer un courriel à NDWC-CHalifax@forces.gc.ca et notre équipe de coordination se fera un plaisir de vous aider.

J'aimerais profiter de cette occasion pour remercier notre équipe de coordination, les représentants des unités, les solliciteurs et tous ceux qui travaillent avec acharnement en coulisses pour organiser la campagne de cette année. Je me réjouis à l'avance des activités amusantes, créatives et utiles prévues cet automne dans le cadre de la CCMTDN et qui font partie intégrante de notre contribution collective en tant que communauté de la Défense. Unissons nos forces et soyons généreux en cette saison de dons!



Atlantic Military Family Resource Centres receive support

Partner content

Supporting the approximately 66,000 Regular Force members in Canada is a challenge.

But what about their families?

Canadian military families tend to face significant emotional and financial challenges, according to a [report](#) by the Journal of Military, Veteran and Family Health. These include frequent geographic relocations, time spent away from their loved ones, and the potential that a military career could result in illness, injury and even death, impacting the family as a whole.

To help address these challenges, and in recognition of Military Family Appreciation Day, on September 20st, the RBC Foundation donated \$200,000 to support programming at five Military Family Resource Centres in Atlantic Canada.

“This RBC Foundation funding will enable us to rebuild and stabilize our Occasional and Respite Child Care service,” said Shelly Hopkins, Executive Director at the Halifax and Region Military Family Resource Centre. “The funding covers a large portion of the costs associated with implementing this high-quality and preventative service, which aims to build resilience in children and well-being for parents and guardians during relocation, absences and transitions.”

The program also provides a safe and welcoming space for young children to connect with peers through play and social experiences.

“My daughter began going to occasional care shortly after my husband was medically released,” said a parent who leans on the Halifax centre for support. “We are always so at ease when we leave our daughter with them. She gets to play outside, do arts and crafts and socialize with other children. Being able to attend appointments or take time for ourselves while knowing our daughter is cared for has been very helpful in the transition from actively serving to being medically released. We would recommend occasional care to anyone in the Canadian Armed Forces community.”

The New Brunswick Military Family Resource Centre will also use its portion of the donation to expand its emergency and casual childcare for families.

“RBC Foundation’s support is pivotal in expanding our Emergency and Casual Childcare services, which are essential for the well-being of military families,” said Lindsay Gallagher, Executive Director at the New Brunswick Military Family Resource Centre. “The unique demands of military life often include extended periods of solo parenting, heightened stress, and frequent relocations. Our Emergency and Casual Childcare services are designed to alleviate these pressures, providing crucial support during unexpected events or transitions. Thanks to RBC Foundation funding, we are excited to broaden this vital service and further assist our community. Being a central resource for military families, we are committed to offering unwavering support, and this partnership enhances our ability to continue this important work.”

Military Family Resource Centres in Prince Edward Island, Gander, Newfoundland and St. John’s, Newfoundland will use their portions of the donation to boost capacity for emergency healthcare, special needs, crisis intervention, domestic violence and childcare support for families.



From left, Hannah Oatway, Occasional and Respite Child Care Program Administrator and Leanne Hutchinson, Occasional and Respite Child Care Support Staff in Halifax.

De gauche à droite, Hannah Oatway, administratrice du programme de garde d'enfants occasionnelle et de répit, et Leanne Hutchinson, employée de soutien à la garde d'enfants occasionnelle et de répit à Halifax.

SUBMITTED / SOUMIS



New Brunswick Military Family Resource Centre childcare group photo.

Photo du groupe de garde d'enfants du Centre de ressources pour les familles des militaires du Nouveau-Brunswick.

SUBMITTED / SOUMIS



CHOISIS UNE CARRIÈRE EN SANTÉ, EN ÉDUCATION OU EN AFFAIRES

Nos programmes collégiaux t'offrent une expérience pratique, adaptée pour le marché du travail d'aujourd'hui.

www.etudescollegiales.ca

ÉTUDES COLLÉGIALES

Université
Sainte Anne



Les centres de ressources pour les familles des militaires de l'Atlantique reçoivent un soutien

Contenu des partenaires

Soutenir les quelque 66 000 membres de la Force régulière au Canada est un défi.

Mais qu'en est-il de leurs familles ?

Selon un [rapport](#) du *Journaux de la santé des militaires, des vétérans et des familles*, les familles des militaires canadiens ont tendance à être confrontées à d'importants défis émotionnels et financiers. Parmi ces difficultés, citons les déménagements géographiques fréquents, le temps passé loin de leurs proches et la possibilité qu'une carrière militaire entraîne des maladies, des blessures, voire la mort, ce qui aurait des répercussions sur l'ensemble de la famille.

Pour aider à relever ces défis, et en reconnaissance de la Journée d'appréciation des familles militaires, le 20 septembre, RBC Fondation a fait un don de 200 000 \$ pour soutenir les programmes de cinq centres de ressources pour les familles des militaires dans le Canada atlantique.

« Ce financement de RBC Fondation nous permettra de reconstruire et de stabiliser notre service de garde d'enfants occasionnelle et de relève », a déclaré Shelly Hopkins, directrice exécutive du Centre de ressources pour les familles des militaires d'Halifax et régions. « Le financement couvre une grande partie des coûts associés à la mise en œuvre de ce service préventif de grande qualité, qui vise à renforcer la résilience des enfants et le bien-être des parents et des tuteurs pendant les déménagements, les absences et les transitions. »

Le programme offre également aux jeunes enfants un espace sûr et accueillant où ils peuvent se rapprocher de leurs pairs en jouant et en vivant des expériences sociales.

« Ma fille a commencé à fréquenter la garderie occasionnelle peu après que mon mari a été libéré pour des raisons médicales », a déclaré un parent qui compte sur le centre de Halifax pour obtenir du soutien. « Nous sommes toujours très à l'aise lorsque nous laissons notre fille avec eux. Elle peut

jouer dehors, faire de l'artisanat et socialiser avec d'autres enfants. Le fait de pouvoir assister à des rendez-vous ou de prendre du temps pour nous tout en sachant que notre fille est prise en charge nous a beaucoup aidés à faire la transition entre le service actif et la libération pour raisons médicales. Nous recommandons les soins occasionnels à tous les membres de la communauté des Forces armées canadiennes. »

Le Centre de ressources pour les familles des militaires du Nouveau-Brunswick utilisera également sa part du don pour développer ses services de garde d'enfants d'urgence et occasionnelle pour les familles.

« Le soutien de RBC Fondation est essentiel à l'expansion de nos services de garde d'urgence et de garde occasionnelle, qui sont indispensables au bien-être des familles des militaires », dit Lindsay Gallagher, directrice exécutive du Centre de ressources pour les familles des militaires du Nouveau-Brunswick. « Les exigences uniques de la vie militaire comprennent souvent des périodes prolongées de monoparentalité, un stress accru et des déménagements fréquents. Nos services de garde d'enfants d'urgence et occasionnels sont conçus pour atténuer ces pressions et fournir un soutien crucial lors d'événements ou de transitions inattendus. Grâce au financement de RBC Fondation, nous sommes ravis d'élargir ce service vital et d'aider davantage notre communauté. En tant que ressource centrale pour les familles des militaires, nous nous sommes engagés à offrir un soutien indéfectible, et ce partenariat renforce notre capacité à poursuivre cet important travail. »

Les Centres de ressources pour les familles des militaires de l'Île-du-Prince-Édouard, de Gander (Terre-Neuve) et de St. John's (Terre-Neuve) utiliseront leur part du don pour augmenter la capacité des soins de santé d'urgence, des besoins spéciaux, de l'intervention en cas de crise, de la violence familiale et du soutien à la garde d'enfants pour les familles.



A "Bluenose Bienvenue" for new military families

The Halifax and Region Military Family Resource Centre (H&R MFRC) hosted military and Veteran families at 12 Wing Shearwater on September 7 for Bluenose Bienvenue, an event meant to welcome new families to the area and foster connection within the Defence community with a day of family friendly activities.

The MFRC thanked Presenting Sponsor Eastlink, Personnel Support Programs (PSP) Halifax for rainy-day indoor activities at the gym, sponsors like The Personal Insurance, Angus G Foods/McDonalds and Domino's Pizza for their support, as well as the Stadacona Band, vendors and other community groups who helped make the event a success.

HALIFAX & REGION MFRC

Une « Bienvenue Bluenose » pour les nouvelles familles de militaires

Le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Halifax et régions (CRFM H&R) a accueilli des familles de militaires et d'anciens combattants à la 12e Escadre Shearwater le 7 septembre pour Bluenose Bienvenue, un événement visant à accueillir les nouvelles familles dans la région et à favoriser les liens au sein de la communauté de la Défense grâce à une journée d'activités conviviales pour les familles.

Le CRFM a remercié le commanditaire principal Eastlink, les Programmes de soutien du personnel (PSP) Halifax pour les activités intérieures au gymnase par temps pluvieux, les commanditaires comme La Personnelle, Angus G Foods/McDonalds et Domino's Pizza pour leur soutien, ainsi que la Musique Stadacona, les vendeurs et les autres groupes communautaires qui ont contribué au succès de l'événement.

CRFM D'HALIFAX ET RÉGIONS



SPORTS & FITNESS



Halifax women win gold at Atlantic Regional Soccer

From August 19-23, CFB Halifax hosted the men's and women's 2024 Canadian Armed Forces Regional Soccer Championships. There were six teams competing in total: CFB Halifax Mariners (men's and women's), 14 Wing Greenwood Bombers (men's and women's), and Gagetown Warriors (men's and women's). Over the five-day competition teams faced off against each other.

In the end the Halifax women took the gold medal over Gagetown with a 3-0 win, and the Halifax men went into overtime, with the Gagetown men's team claiming gold on penalty kicks.

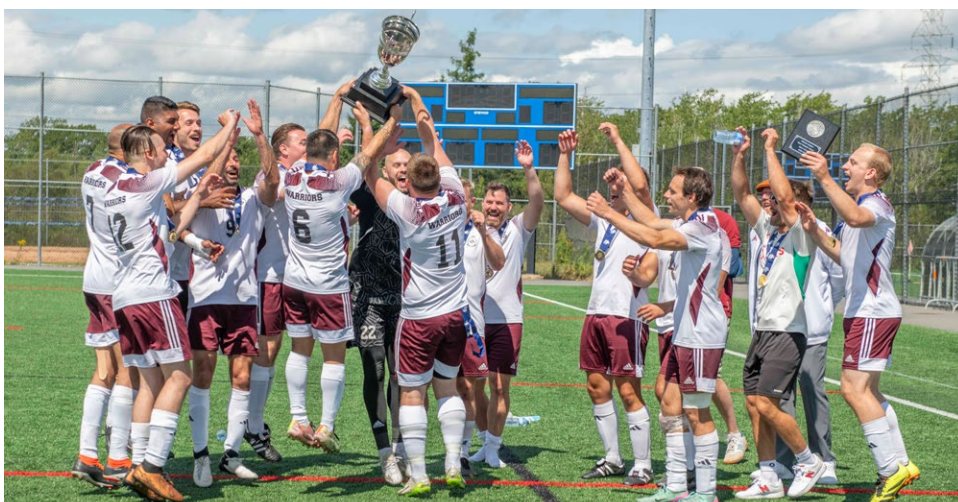
CPL AMELIE GRAVELINE

Les femmes de Halifax remportent l'or à Soccer régional de l'Atlantique

Du 19 au 23 août, la BFC Halifax a été l'hôte du championnat régional de soccer masculin et féminin des Forces armées canadiennes de 2024. Au total, six équipes se sont affrontées : Les Mariners de la BFC Halifax (hommes et femmes), les Bombers de la 14e Escadre Greenwood (hommes et femmes) et les Warriors de Gagetown (hommes et femmes). Les équipes se sont affrontées pendant les cinq jours du championnat.

Finalement, l'équipe féminine d'Halifax a battu celle de Gagetown 3 à 0 et a remporté la médaille d'or, tandis que l'équipe masculine d'Halifax a décroché l'or après avoir gagné le match en prolongation contre l'équipe de Gagetown à l'issue des coups de pied de pénalité.

LA CPL AMELIE GRAVELINE



40% OFF
 ANY REGULAR MENU PRICED
 BUILD YOUR OWN PIZZAS*

Offer code: DND40

*Offer valid online, over the phone and in-store. For carryout and delivery. While supplies last.

ORDER AT [DOMINOS.CA](https://www.dominos.ca)



STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES

Strengthening the Forces: Your helmet and your head

By Dr. Darrell Menard

It may come as a surprise to many: did you know that according to the scientific evidence available, even the best helmets cannot prevent concussions? Hundreds of millions of dollars have been spent on the design of protective helmets for many different sports, yet despite this enormous investment, there continues to be no such thing as a concussion-prevention helmet for any sport – regardless of how expensive a helmet is.

Right now, you may be asking - why bother wearing a helmet then, when you are biking, skiing, rollerblading or playing hockey and football? Even though helmets have not been shown to prevent concussions, they continue to be an important piece of protective equipment. When properly worn, helmets are very effective at preventing cuts to the scalp, brain bleeds and skull fractures– damage that can be permanent and disabling.

So why can't a helmet prevent a concussion? This is due to the way the human head is designed. You have the hard bony covering of the skull, a set of protective membranes and the brain floating in a pool of fluid. As a result, when you get hit, your brain moves around inside your skull like a yolk inside an

egg. If you are hit hard enough, your brain will bang around inside your skull and get bruised at the points of impact. Since almost all hits apply some rotational force to the head, this will subject the brain to forces that can cause microscopic tears to the brain and its blood vessels.

Even if helmets won't prevent concussions, wearing one is a very smart idea, and the benefit to you is greatest if your helmet:

- Fits properly – snug and comfortable!
- Is the right design for your sport.
- Has a chin strap that is done up, so your helmet doesn't fall off.
- Is in good repair.
- Is sticker free – stickers will weaken the plastic!
- Is safety certified by CSA, CPSC or ASTM.

Remember- your helmet won't be much help if it is sitting in the garage when you fall off your bike! You only have one brain – please take good care of it!

Learn more about preventing concussions: [Brain Injury Canada](#).

Dr. Menard is the Surgeon General's specialist advisor in sports medicine. Strengthening the Forces

is the CAF/DND's health promotion program providing expert information, guidance, training, tools, and leadership support to improve CAF members' health and well-being.



When properly worn, helmets are very effective at protecting the scalp, skull and brain from injury.

Lorsqu'il est correctement porté, le casque protège très efficacement le cuir chevelu, le crâne et le cerveau contre les blessures.

CPL / LA CPL JACLYN BUELL

Énergiser les Forces : votre casque et votre tête

Par Dr. Darrell Menard

Beaucoup d'entre vous seront étonnés d'apprendre que, selon les données scientifiques disponibles, même les meilleurs casques ne peuvent pas prévenir les commotions cérébrales. Des centaines de millions de dollars ont été consacrés à la conception de casques de protection pour divers sports. Pourtant, malgré cet énorme investissement, et malgré le prix parfois élevé des casques, il n'existe toujours pas de casque de prévention des commotions cérébrales, quel que soit le sport.

Vous vous demandez peut-être pourquoi vous devriez porter un casque pour faire du vélo, du ski ou du patin à roulettes, ou pour jouer au hockey ou au football. Même s'il n'a pas été démontré que les casques préviennent les commotions cérébrales, ils demeurent néanmoins un élément important de l'équipement de protection. Lorsqu'ils sont portés correctement, les casques sont très efficaces pour prévenir les coupures du cuir chevelu, les hémorragies cérébrales et les fractures du crâne – des blessures qui peuvent être permanentes et invalidantes.

Mais pourquoi donc les casques ne peuvent-ils pas prévenir les commotions cérébrales? C'est à cause de la façon dont la tête humaine est faite. Le crâne est constitué d'une enveloppe osseuse dure, d'un ensemble de membranes protectrices et d'un cerveau qui flotte dans du liquide. Par conséquent, lorsque vous recevez un coup, votre cerveau se déplace à l'intérieur de votre crâne comme un jaune d'œuf. Si le coup est assez violent, votre cerveau se heurte à l'intérieur de votre crâne et devient meurtri aux points d'impact. Comme presque tous les coups exercent une certaine force de rotation sur la tête, le cerveau est soumis à des forces qui peuvent provoquer des déchirures microscopiques au niveau du cerveau et de ses vaisseaux sanguins.

Même si les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales, le port d'un casque est très bénéfique, et il le sera d'autant plus si votre casque :

- est de la bonne taille, c'est-à-dire bien ajusté et confortable;
- est adapté à votre sport;
- est doté d'une sangle au menton qui s'attache afin que le casque ne tombe pas;
- est en bon état;
- est exempt d'autocollants – les autocollants affaiblissent le plastique;
- a reçu une certification de sécurité de la CSA, de la CPSC ou de l'ASTM.

N'oubliez pas que votre casque ne vous sera pas d'une grande aide lors d'une chute à vélo si vous le laissez dans le garage! Vous n'avez qu'un seul cerveau, prenez-en soin!

Apprenez-en davantage sur la prévention des commotions cérébrales : [Lésion cérébrale Canada](#).

Le Dr Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du médecin général. Énergiser les Forces est le programme de promotion de la santé des FAC et du MDN qui propose des conseils d'experts, des directives, des formations, des outils et un soutien aux dirigeants pour améliorer la santé et le bien-être des membres des FAC.

THANK YOU!

IT'S BEEN GOOD GETTIN' TO KNOW YA.

- MILITARY DISCOUNT -
ALL DAY - EVERY DAY