



# Building Resiliency Through Mental Health Renforcer la résilience grâce à la santé mentale

Article by: Captain Mark Emmerson, Public Affairs Officer  
Photo credit: Corporal Julianna Bullfrog-Wabanonik, 22 Wing Imagery Technician

On Wednesday, February 26, 2025, 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay hosted the 8th annual Mental Health Expo and hosted Arthur Henry, a 36-year veteran of the Royal Canadian Air Force, registered psychotherapist and a Canadian Certified Counsellor. Mr. Henry presented on practical tools for bouncing back from adversity.

In addition, Colonel Joe Oldford, 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignatel, Wing Chief Warrant Officer, spoke about the importance of resiliency and being willing to ask for help. Then, attendees were invited to visit the expo, made up of 42 booths with information from local civilian and military mental health service providers.

“The mental wellbeing of our entire 22 Wing Defence Team remains paramount, which is why we must ensure everyone is aware of the comprehensive mental health resources available both on-wing and throughout North Bay,” stated Col Oldford. “We’re especially grateful to Arthur Henry, a 36-year veteran of the Royal Canadian Air Force, for sharing insights from his decades of service and highlighting how different therapeutic approaches can support both mental and physical wellness. As someone who has seen the evolution of mental health support in the RCAF firsthand, his perspective reinforces that by deepening our collective understanding of mental health, we strengthen not just individuals, but our entire Defence Team. A mentally resilient force is a combat-effective force – when we take care of our people’s wellbeing, we enhance our operational readiness and our ability to defend Canada.”

Arthur Henry spent 36 years in the Royal Canadian Air Force, immersed in the diverse cultures found across Canada, the United States, Australia, Europe and the Middle East. Moreover, as an air liaison officer to the Canadian Army, with a follow on to the Royal Canadian Navy, he learned the distinct cultures of the 3 services that required an interdisciplinary approach to succeeding at joint operations.

“We understand that mental health challenges can affect anyone, and when our members are struggling, it impacts their ability to perform at their best,” explained CWO Pignatel. “This is why it’s crucial that we ensure every member of 22 Wing and their families know exactly what mental health support is available to them, both through our on-wing services and within the North Bay community. Building this awareness isn’t just about addressing current challenges – it’s about creating a support network that our members can rely on whenever they need it.”

In addition to the various partners taking part in the expo, Sentinels from 22 Wing North Bay were also present to provide ongoing peer support for the well-being of co-workers as well as provide them with information about the variety of mental health support services.

Article par : Capitaine Mark Emmerson, officier des affaires publiques

Crédit photo : Caporal Julianna Bullfrog-Wabanonik, technicienne en imagerie

La huitième Foire sur la santé mentale a eu lieu à la 22e Escadre et Base des Forces canadiennes North Bay le mercredi 26 février 2025. L’invité spécial Arthur Henry, qui a servi 36 ans au sein de l’Aviation royale canadienne avant de prendre sa retraite, a présenté un exposé sur des outils pratiques pour surmonter des obstacles en tant que psychothérapeute autorisé et conseiller canadien certifié.

Le colonel Joe Oldford, commandant de la 22e Escadre, et l’adjudant-chef Didier Pignatel, adjudant-chef de l’escadre, ont également prononcé des discours sur l’importance de demander de l’aide et d’avoir la résilience. Les participants ont ensuite été invités à visiter la Foire et ses 42 kiosques de fournisseurs civils et militaires de services de santé mentale locaux.

« Le bien-être mental de l’ensemble de l’équipe de défense de la 22e Escadre est primordial, et c’est pourquoi nous devons nous assurer que tout le monde est au courant des ressources complètes en matière de santé mentale disponibles à la fois sur l’escadre et dans North Bay », a déclaré le colonel Oldford. « Nous sommes particulièrement reconnaissants à Arthur Henry, un vétéran de 36 ans de l’Aviation royale du Canada, d’avoir partagé ses connaissances acquises au cours de ses décennies de



service et d’avoir souligné comment différentes approches thérapeutiques peuvent favoriser le bien-être mental et physique. En tant que témoin direct de l’évolution du soutien à la santé mentale au sein de l’ARC, son point de vue confirme qu’en approfondissant notre compréhension collective de la santé mentale, nous renforçons non seulement les individus, mais aussi l’ensemble de notre équipe de défense. Une force mentalement résiliente est une force efficace au combat - lorsque nous prenons soin du bien-être de nos gens, nous améliorons notre état de préparation opérationnelle et notre capacité à défendre le Canada. »

Arthur Henry a servi 36 ans dans l’Aviation royale canadienne, vivant au cœur de bien des cultures au Canada, aux États-Unis, en Australie, en Europe et au Moyen-Orient. De plus, grâce à son rôle d’officier de liaison – Force aérienne auprès de l’Armée canadienne d’abord et de la Marine royale canadienne ensuite, il a appris à connaître les différentes cultures des trois armées, dont la réussite des opérations interarmées nécessite une approche interdisciplinaire.

« Nous comprenons que les problèmes de santé mentale peuvent toucher n’importe qui, et lorsque nos membres sont en difficulté, cela a un impact sur leur capacité à donner le meilleur d’eux-mêmes », a expliqué l’Adjuc Pignatel. « C’est pourquoi il est essentiel de veiller à ce que tous les membres de la 22e Escadre et leurs familles sachent exactement quel soutien en matière de santé mentale est à leur disposition, tant par l’intermédiaire de nos services sur l’escadre que dans la communauté de North Bay. Il ne s’agit pas seulement de relever les défis actuels, mais aussi de créer un réseau de soutien sur lequel nos membres peuvent compter chaque fois qu’ils en ont besoin. »

En plus des divers partenaires participant à l’exposition, les Sentinelles de la 22e Escadre North Bay étaient également présentes pour offrir un soutien continu par les pairs pour le bien-être des collègues de travail et leur fournir de l’information sur les divers services de soutien en matière de santé mentale.





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 établirons au cours de notre parcours vers un meilleur avenir.



## Commander’s Corner / Le mot du commandant



Lieutenant-Colonel  
Kennth Bedley, 22  
Mission Support  
Squadron Commanding  
Officer

### The Path of Service

As my time as your commanding officer (CO) draws to a close, I want to express my deepest appreciation for each of you—not just for the work you do, but for your commitment to something greater than yourselves—service.

Military service is demanding, unrelenting, and often thankless, but that is what makes it meaningful. You have chosen the difficult path—one that requires duty over ease, service over self, and responsibility over apathy. In a world that often seeks comfort and convenience, your willingness to take on these challenges is not just admirable; it is essential to our nation.

Service is more than a duty—it is a way of life. It extends beyond the uniform and into everything we do. The commitment you show to 22 Wing, NORAD, Canada, and the USA is the same commitment that strengthens our families, communities, and values. Just as you serve your country, you serve your loved ones when you support and provide for them, setting an example of integrity and perseverance. These two forms of service—military and personal—are not separate; they are reflections of the same principle.

Service also requires sacrifice, and I know each of you has made them—increasing demands, challenging postings, and hardships few outside military life truly understand. Yet you continue, not for recognition or reward, but because you believe in something greater. That belief is what makes military service special—the quiet pride in knowing that what you do matters.

The work of a support squadron in MSS is often unseen, but never insignificant. Without food services, logistics, and

vehicle support, our people would not have the energy, tools and equipment to complete the mission. Without financial and administrative support, they would be burdened by uncertainty. Without communications and IT, our operations would halt. MSS personnel, you are the cornerstone of this wing and make NORAD’s mission possible.

In my time as your CO, I have seen the best of military service in each of you. I am proud to have stood alongside you on this path—one that makes our Armed Forces among the finest in the world. As I step away from this role, I do so with profound gratitude for your dedication and trust.

Be proud of what you do. Be proud that you chose the hard path, for it is through difficulty that we find meaning.

Thank you for your service—to Canada and our allies, to the wing, and to each other. Keep serving, keep striving, and never forget why you chose this path. Perhaps our paths will cross again.

### La voie du service

Alors que mon mandat de commandant tire à sa fin, je tiens à exprimer ma profonde reconnaissance envers chacun d’entre vous, non seulement pour votre travail, mais aussi pour votre engagement à l’égard de quelque chose de plus grand que vous, c.à.d. le service.

Le service militaire est exigeant, incessant et souvent ingrat, mais c’est ce qui le rend significatif. Vous avez choisi la voie difficile, soit celle où le devoir l’emporte sur la facilité; le service, sur l’intérêt personnel; et la responsabilité, sur l’apathie. Dans un monde où l’on cherche souvent le confort et la commodité, votre volonté de relever ces défis n’est pas seulement admirable; elle est essentielle pour notre pays.

Le service est plus qu’un devoir; il s’agit d’un mode de vie. Il s’étend au-delà de la vie militaire et touche tout ce que nous faisons. Votre engagement à l’égard de la 22<sup>e</sup> Escadre, du NORAD, du Canada et des États-Unis est le même engagement qui permet de renforcer nos familles, nos communautés et nos valeurs. Tout comme vous servez votre pays, vous servez vos proches lorsque vous les appuyez et

subvenez à leurs besoins; vous donnez ainsi l’exemple en matière d’intégrité et de persévérance. Ces deux formes de service, c.à.d. militaire et personnel, ne sont pas distinctes; elles découlent du même principe.

Le service exige également des sacrifices, et je sais que chacun d’entre vous en a consenti, qu’il s’agisse de demandes croissantes, d’affectations difficiles ou de difficultés que peu de personnes ne faisant pas partie des forces armées comprennent vraiment. Pourtant, vous continuez, non en raison de reconnaissances ou de récompenses, mais parce que vous croyez en quelque chose de plus grand. C’est cette croyance qui rend le service militaire spécial : la douce fierté de savoir que ce que vous faites est important.

Le travail de soutien des membres de l’Esc Sout Msn est souvent invisible, mais jamais négligeable. Sans services d’alimentation, de logistique et de soutien des véhicules, les membres du personnel ne disposeraient pas de l’énergie, des outils et de l’équipement nécessaires pour mener à bien la mission. Sans soutien financier et administratif, ils seraient accablés par l’incertitude. Sans communications et technologies de l’information, nos activités seraient interrompues. Le personnel de l’Esc Sout Msn est la pierre angulaire de cette escadre et rend possible la mission du NORAD.

Depuis que je suis commandant, j’ai vu chacun d’entre vous montrer le meilleur du service militaire. Je suis fier d’avoir été à vos côtés sur cette voie, qui permet aux Forces armées canadiennes de se classer parmi les meilleures au monde. Au moment où je quitte mon poste, j’éprouve une profonde gratitude pour votre dévouement et votre confiance.

Soyez fiers de ce que vous faites et d’avoir choisi la voie difficile, car c’est la difficulté qui nous permet de trouver un sens.

Je vous remercie de votre service envers le Canada et ses alliés, l’escadre, et les uns autres. Poursuivez votre service et vos efforts, et n’oubliez jamais pourquoi vous avez choisi cette voie. Peut-être que nos chemins se croiseront de nouveau.

## Closing The Shield/Le Bouclier: Thank you and So Long

Article by: Captain Leah Pierce,  
Editor-in-Chief

Up to May 2011, my only connection with The Shield/Le Bouclier, the unofficial newspaper of 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, was as a contributor. It never occurred to me that I would become its Editor-in-Chief. In the beginning, I relied on Mr. Mark Giddens, Managing Editor/Graphics & Production/Advertising, and acknowledge that he showed an abundance of patience. It was nerve racking in the beginning, especially while juggling the responsibilities of being the token public affairs office at 22 Wing for a brief period.

It wasn’t long before I came to absolutely love “Shield Week”; what I would call the time I set aside to put the base paper together. Over the fourteen years as Editor-in-Chief, I have had the privilege to work with an assortment of passionate and creative Assistant Editors who helped to storyboard issues, edit, write and even run the paper in my absence. The list includes, then, Sgt Andreena Clifford, the first Assistant Editor, then, MCpl Tanya McKillop, then, MCpl Melissa Horner, then, Cpl Jean-Marc Hannelas, then, Cpl Adam Royer, then, 2Lt Sophie Quemeneur, then,

Cpl Russell Dubinsky, then, Sgt Riley Everitt, then, MCpl Ryan Braid, then, Cpl Sebastian Segura, then, Pte Ephriam Petrescue, and 2Lt Courtney Latour, the last Assistant Editor.

The only constant is change, and that is especially true for newspapers. In the time I have helmed the monthly base paper, amounting to 156 issues, we have adapted to the requirement to become fully bilingual and became fully digital to expand the number of pages from eight to, at times, twenty. This came about at approximately the same time as a global pandemic. Our ability to pivot, our resilience is something I am also most proud of as Editor-in-Chief. Did you know that our little paper kept publishing even during the pandemic? Not many base papers can say that!

Recently, I have been reflecting on what I most cherished about working on The Shield/Le Bouclier. I can honestly say that it is an assortment of reasons. Yes, the commemorative issues, such as those which honoured both World Wars, were eye-catching and filled with historical information. However, it really comes down to the little things, like how our base paper relies on the entire 22 Wing Defence Team

for submissions. That’s right! We do not have a host of staff writers on hand to cover events. I think that this is what contributed to the charm that was The Shield/Le Bouclier. It was a paper from the people who served at 22 Wing, about the people who served at 22 Wing, and highlighted the importance of the day-to-day NORAD mission that each of us work hard to support.

Since its inception on December 15, 1967, The Shield/Le Bouclier represents a 58-year legacy of shared stories, strategic messaging, triumphs, and challenges and speaks volumes about the connection between the people and the mission. In retrospect, The



Shield/Le Bouclier is more than just a paper, it’s a symbol of our history, accomplishments and experiences of everyone who once served at 22 Wing North Bay. Thank you for your contributions and readership!

## Mot de la fin The Shield / Le Bouclier : Remerciements et adieux

Article : Capitaine Leah  
Pierce,  
rédactrice en chef

Avant mai 2011, mon seul lien avec *The Shield / Le Bouclier*, le journal non officiel de la 22<sup>e</sup> Escadre/ Base des Forces canadiennes North Bay, était à titre de contributrice. Il ne m’est jamais venu à l’esprit que j’en deviendrais un jour la rédactrice en chef. Au début, je dépendais beaucoup de M. Mark Giddens, rédacteur en chef, graphiste, production et publicité, et je reconnais qu’il a fait preuve d’une grande patience à mon égard. Au début, ce nouveau travail a été un véritable casse-tête pour moi, surtout lorsque j’ai eu, pendant une brève période, à jongler avec les responsabilités du bureau des affaires publiques non officiel de la 22<sup>e</sup> Escadre.

En très peu de temps, j’en suis venue à aimer sans équivoque la « Semaine

du Bouclier »; le nom que j’ai donné au temps que je réservais pour préparer le journal de la base. Au cours des quatorze années où j’ai été rédactrice en chef, j’ai eu le privilège de travailler avec un assortiment de rédacteurs adjoints passionnés et créatifs qui ont contribué à définir les sujets, à rédiger les articles, à faire la mise en page et même à publier le journal en mon absence. La liste comprend donc la Sgt Andreena Clifford, première rédactrice adjointe, puis la Cplc Tanya McKillop, puis la Cplc Melissa Horner, puis le Cpl Jean-Marc Hannelas, puis le Cpl Adam Royer, puis la Slt Sophie Quemeneur, puis le Cpl Russell Dubinsky, puis la Sgt Riley Everitt, puis le Cplc Ryan Braid, puis le Cpl Sebastian Segura, puis le Sdt Ephriam Petrescue et enfin la Slt Courtney Latour, dernière rédactrice adjointe.

La seule constante, c’est le changement,

un principe tout particulièrement vrai pour les journaux. Au cours de la période où j’ai dirigé le journal mensuel de la base, pour un total de 156 numéros, nous nous sommes adaptés à l’exigence d’être entièrement bilingues et nous sommes devenus entièrement numériques pour faire passer le nombre de pages de 8 à 20 pages parfois. Ce changement s’est produit à peu près en même temps que la pandémie mondiale. Notre capacité de nous adapter rapidement et notre résilience sont ce dont je suis particulièrement fière en tant que rédactrice en chef. Saviez-vous que notre petit journal a continué à être publié même pendant la pandémie? Peu de journaux de base peuvent en dire autant.

Récemment, j’ai réfléchi à ce que j’ai adoré le plus dans mon travail pour *The Shield / Le Bouclier*. Je peux honnêtement dire qu’il s’agit d’une variété de raisons. Oui, les numéros commémoratifs, comme ceux qui ont honoré les deux guerres mondiales, ont été captivants et remplis d’informations historiques. Cependant, ce sont vraiment les

petites choses, comme la façon dont notre journal de base repose sur les soumissions des membres de l’ensemble de l’Équipe de la Défense de la 22<sup>e</sup> Escadre. Tout à fait! Nous ne disposons pas d’une foule de journalistes pour couvrir les événements. Selon moi, c’est ce qui a contribué au charme de *The Shield / Le Bouclier*. Ce journal, écrit par et pour les gens qui ont servi à la 22<sup>e</sup> Escadre, a souligné l’importance de la mission quotidienne du NORAD, que tous, individuellement, nous appuyons dans notre travail.

Depuis sa création le 15 décembre 1967, le journal *The Shield / Le Bouclier* représente un héritage de 58 ans d’histoires communes, de messages stratégiques, de triomphes et d’enjeux. Il en dit long sur les liens entre les gens et la mission. En rétrospective, *The Shield / Le Bouclier* est plus qu’un simple journal, il est un symbole de notre histoire, de nos réalisations et de l’expérience de tous ceux qui ont déjà servi à la 22<sup>e</sup> Escadre North Bay. Merci de vos contributions et de votre lectorat!

**The Shield ~ Le Bouclier**  
22 Wing North Bay,  
Hornell Heights, ON P9H 1P0  
Phone: 705-494-2011 (2633) Fax: 705-494-2177  
Email: +22 Wg The Shield@forces.gc.ca

*The Shield/Le Bouclier is the unofficial newspaper of 22 Wing North Bay, published monthly under the authority of the Wing Commander, Col F. Malo, in accordance with CEAO 57-5. Opinions and editorials expressed herein do not necessarily reflect the opinions of the Canadian Forces, the Wing Commander or Shield staff.*

**Wing Commander:** Col F. Malo  
**Editor in Chief:** Lt. L. Pierce  
**Managing Editor:** Mr. M. Giddens  
**Graphics & Production:** Mr. M. Giddens  
**Distribution:** Mrs. D. MacDonald





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

The Canadian theme for Earth Day 2025 is biodiversity. The goals are to encourage reconnection with nature and spread understanding of the importance of biodiversity in our ecosystems. The greater the diversity of plant and animal life in an ecosystem, the stronger that ecosystem can be in maintaining abundant balance, resiliency to climate impacts, and providing

food security.

Earth Day is meant to spread awareness and inspire action. Engaging in nature-conscious activities is a great way to feel connected to the environment and the global community. Taking action fosters positive feelings of hope and purpose, and spending time in nature can help build a greater sense of well-being. So, get out and participate! Here are a few ideas:

Be a citizen scientist, and record nature observations in Apps such as iNaturalist, eBird, or Global Earth Challenge

Participate in the 22 Wing iNaturalist Project: [inaturalist.ca/projects/22-wing-north-bay](https://inaturalist.ca/projects/22-wing-north-bay)

Help the bees and butterflies by planning a pollinator friendly garden, or building insect hotels

Help the bats by putting up bat boxes

Join or lead your own local clean-up project

Employ rainwater harvesting or composting in your yard

Look at your energy consumption and take strides to renewable or less intensive energy options, like switching to light-emitting diode (LED) lightbulbs

Explore the impacts of fast fashion, and pledge to make eco-conscious clothing choices

Look at ways to reduce waste in your home and workplace

Reduce your transportation footprint by walking or biking

Join the global celebration and take action on April 22nd, 2025. There are tons of resources and inspiration to be found at <https://earthday.ca/april-22/> and <https://www.earthday.org/earth-day-2025/>.



## Passer à l'action à l'occasion du Jour de la Terre

sentir en relation avec l'environnement et la collectivité mondiale. Le fait de passer à l'action favorise des sentiments positifs comme l'espoir et la détermination, et le fait de passer du temps dans la nature peut aider à renforcer le sentiment de bien-être. Alors, sortez et passez à l'action! Voici quelques idées :

Agissez en tant que citoyen scientifique et consignez vos observations de la nature dans des applications comme iNaturalist, eBird ou Global Earth Challenge.

Participez au projet iNaturalist de la 22e Escadre ([inaturalist.ca/projects/22-wing-north-bay](https://inaturalist.ca/projects/22-wing-north-bay)).



wing-north-bay).

Aidez les abeilles et les papillons en planifiant un jardin favorable aux pollinisateurs ou en construisant des hôtels à insectes.

Aidez les chauves-souris en installant des boîtes à chauves-souris.

Participez à un projet de nettoyage local ou dirigez-en un.

Utilisez la collecte des eaux de pluie ou le compostage dans votre jardin.

Examinez votre consommation d'énergie et faites des progrès en utilisant des options d'énergie renouvelable ou ayant une plus faible consommation énergétique, comme en passant aux ampoules à diode électroluminescente (DEL).

Apprenez-en sur les effets de la mode éphémère et engagez-vous à faire des choix écologiques pour vos vêtements.

Cherchez des façons de réduire les déchets à la maison et au travail

Réduisez votre empreinte liée aux transports en marchant ou en faisant du vélo.

Le 22 avril 2025, participez à la célébration



mondiale et agissez. Vous pourrez trouver des tonnes de ressources et de sources d'inspiration sur les sites <https://jourdelaterre.org/qc/22-avril/> et <https://www.earthday.org/earth-day-2025/> (en anglais seulement).



## Visit by 180 RCACS

On Monday, March 10, 2025, 22 Wing hosted over fifty Air Cadets and staff from 180 'Mosquito' Royal Canadian Air Cadet Squadron, Toronto. During their visit they toured the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence (CFMAD) and conducted a walking tour which included a stop at the CF-100, the Yukla 27 Monument,

the CF-101 Voodoo, and a group photo by the Wing Welcome Wall. One cadet remarked that the visit to the museum at 22 Wing was the highlight of their time in Northern Ontario. A big thank you to the team at CFMAD!

Photo credit: Captain John Pierce

## Visite de 180 RCACS

Le lundi 10 mars 2025, la 22e Escadre a accueilli plus de cinquante cadets de l'Air et membres du personnel de l'Escadron de cadets de l'Aviation royale du Canada 180 Mosquito, de Toronto. Au cours de leur visite, les cadets et les membres du personnel ont visité le Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes (MDAFC) et ont effectué une visite à pied avec des arrêts au CF-100, au monument Yukla 27, au Voodoo CF-101 et une photo de groupe près du mur d'accueil de l'Escadre. Un cadet a

fait remarquer que la visite au musée de la 22e Escadre était le point culminant de son séjour dans le nord de l'Ontario. Un grand merci à l'équipe du MDAFC!

Source : Capitaine Leah Pierce



## See You in the Archives

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

Together with artifacts, historical documents are a museum's bread and butter. For the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence (CFMAD), "The Shield" has been a treasured collection for our museum and will continue to be for years to come.

While CFMAD does not have the entire collection dating back into the 1960s, we have fairly complete collections of issues from 1970 onward. We don't have an exact number, but it is certainly in the many hundreds of issues. Some are bound, and some are loose. Some are traditional newspaper size, and some are letter-sized booklets. We have flipped through those pages' countless times, looking for clues, gems, answers, or even just anecdotes (did you know that the cafeteria in

the Underground Complex once had a pair of baby alligators as pets?).

For the museum itself, "The Shield" was our touch-point into our local military community. We used it to share upcoming events, new acquisitions, fun historical content, and more. How special it is to have been part of something that means so much to our collection already.

"The Shield" has always shared stories – local, national, military, family, current, historical – and CFMAD is proud to hold its archive, so that we can use it as a way to continue telling North Bay's stories for many years to come.

It has been an honour working with Captain Leah Pierce, Editor-in-Chief of The Shield/le Bouclier, and the team these many years. I hope they know that their hard work, and that of those before them, is considered one of the treasures of our collection.

## Rendez-vous dans les archives

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

Tout comme les artefacts, les documents historiques sont le pain quotidien d'un musée. Pour le Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes (MDAFC), le journal « Le bouclier » a été une collection précieuse pour notre musée et continuera de l'être pendant de nombreuses années.

Bien que le MDAFC ne dispose pas de toute la collection remontant aux années 1960, nous avons des collections assez complètes des numéros à partir de 1970. Nous n'avons pas de chiffre exact, mais il s'agit certainement des centaines de numéros. Certains numéros sont reliés, mais d'autres sont détachés. Certains sont de la taille d'un journal traditionnel, et d'autres sont des livrets de format lettre. Nous avons parcouru ces pages d'innombrables fois, à la recherche d'indices, de joyaux, de réponses ou même de simples anecdotes (saviez-vous que la cafétéria du complexe

souterrain avait deux bébés alligators comme animaux de compagnie?).

Pour le musée lui-même, « Le bouclier » était notre point de contact avec la communauté militaire locale. Nous l'avons utilisé pour partager des événements à venir, de nouvelles acquisitions, du contenu historique amusant et plus encore. Il est très spécial d'avoir fait partie de quelque chose qui a déjà tant d'importance pour notre collection.

Le « Bouclier » a toujours partagé des histoires – locales, nationales, militaires, familiales, actuelles, historiques – et le MDAFC est fier de tenir ses archives, afin que nous puissions les utiliser pour continuer à raconter les histoires de North Bay pendant de nombreuses années.

Ce fut un honneur de travailler avec la capitaine Leah Pierce, rédactrice en chef du journal The Shield/le Bouclier, et l'équipe pendant ces nombreuses années. J'espère qu'ils savent que leur travail acharné, et celui de ceux qui les ont précédés, est considéré comme l'un des trésors de notre collection.



# Ayr Mess Crushes it with a New Video Gaming Room



Article by: Captain Mark Emmerson, Wing Public Affairs Officer

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

The Ayr Mess was excited to announce the grand opening of its state-of-the-art online Video Gaming Room on Wednesday, March 19th, 2025. This brand-new facility represents the latest effort to enhance recreational options for service members and their families on base.

The Video Gaming Room features modern gaming consoles including PlayStation 5, Xbox Series X, and Nintendo Switch, along with an extensive library of popular games across multiple genres. From online gaming, action-adventure titles to sports simulations and family-friendly options, the facility aims to cater to gamers of all ages and interests.

“We’ve created a space where our military community can relax, connect, and enjoy quality entertainment,” said Master Warrant Officer Andrew Roberts, President of the Mess Committee. “Gaming has become an important recreational outlet for many of our members, and we’re proud to offer this cutting-edge facility.”

The Video Gaming Room is available for

unit functions and both casual use during regular operating hours and for private rental events. Mess members can take advantage of special rental packages that include the Gaming Room, ROCC Lounge, and additional game room facilities for birthday parties and special occasions at a rate of \$50 per event. Non-Mess Members can also rent these facilities for \$200. Weekend rental time blocks are available from 0800-1200 hrs and 1300-1600 hrs, making the facility perfect for birthday celebrations and group gatherings.

The new Video Gaming Room serves as a hub for competitive gaming, with plans to participate in the Royal Canadian Air Force Game Force initiative – a growing series of esports and gaming tournaments across Canadian Armed Forces bases. Additionally, plans are in the works to establish regular intersection gaming competitions between different units and sections on base, fostering camaraderie and friendly rivalry while showcasing gaming skills. These competitive events will provide opportunities for both casual and serious gamers to represent their units in a variety of popular titles.

For more information about using the Video Gaming Room or to make a reservation, please contact the Ayr Mess administrative office at local 628-2250/2251.

## Le mess Ayr s’offre une grande victoire avec sa nouvelle salle de jeux vidéo

Auteur de l'article : Capitaine Mark Emmerson, officier des affaires publiques de l'escadre

Photo : Caporal Robert Ouellette, technicien en imagerie

Le mess Ayr était heureux d’annoncer l’ouverture de sa salle de jeux vidéo en ligne ultramoderne le mercredi 19 mars 2025. Cette installation flambant neuve représente le dernier effort à ce jour en vue d’améliorer les possibilités de loisirs offertes aux militaires et à leurs familles sur la base.

La nouvelle salle propose des consoles de jeu modernes, notamment la PlayStation 5, la Xbox Series X et la Nintendo Switch, ainsi qu’une vaste bibliothèque de jeux populaires de plusieurs genres. Des jeux en ligne aux jeux d’action et d’aventure, en passant par les simulations sportives et les options familiales, il y a de tout pour satisfaire les joueurs de tous âges et de tous horizons.

« Nous avons créé un espace où les membres de notre communauté militaire peuvent se détendre, tisser des liens et profiter de divertissements de qualité », a déclaré l’adjudant-maître Andrew Roberts, président du comité du mess. « Les jeux vidéo sont devenus une activité récréative importante pour beaucoup de nos membres, et nous sommes fiers de proposer cette installation de pointe ».

La salle de jeux vidéo est disponible pour les activités des unités de même que pour une utilisation occasionnelle durant les heures d’ouverture normales et pour des événements privés en location. Les membres du mess peuvent profiter de forfaits de location spéciaux comprenant la salle elle-même, le salon du CCOR et d’autres installations de la salle de jeux vidéo pour des fêtes d’anniversaire et des

occasions spéciales à un tarif de 50 \$ par événement. Les non-membres du mess peuvent aussi louer ces installations pour 200 \$. Des blocs de temps de location pour la fin de semaine sont disponibles de 8 h à midi et de 13 h à 16 h, ce qui est idéal pour les célébrations d’anniversaire et les rassemblements.

La nouvelle salle de jeux vidéo sert de plaque tournante pour les compétitions de jeux vidéo, et on prévoit participer à l’initiative Mission Jeux de l’Aviation royale canadienne – une série de plus en plus populaire de tournois de sports électroniques et de jeux vidéo dans les bases des Forces armées canadiennes. En outre, des plans sont en cours d’élaboration en vue d’organiser régulièrement des compétitions interclubs de jeux vidéo entre différentes unités et sections de la base, de manière à favoriser la camaraderie et la rivalité amicale tout en mettant en valeur les habiletés des joueurs. Ces compétitions donneront l’occasion aux joueurs occasionnels et chevronnés de représenter leurs unités dans une variété de titres populaires.

Pour en savoir plus sur l’utilisation de la salle de jeux vidéo ou pour faire une réservation, veuillez contacter le bureau administratif du mess Ayr au numéro local 628-2250/2251.



## STRENGTHENING THE FORCES ENERGISER LES FORCES

Health Promotion Thanks our Shield Readers

You can still connect with us on CFMWS.ca at <https://cfmws.ca/north-bay/upcoming-courses>

- Need a briefing or presentation on these topics?
- Section / Unit hosting a professional development day?
- We can tailor to your needs.

Contact us! Cost: Free

Eligibility: open to CAF and USAF Regular Force members, Reserve Force members, immediate family members over the age of 18, CAF veterans, DND civilians and CFMWS employees of 22 Wing.



We are located inside the MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre! Room 107 (across from the Squash courts) or Room 235 (next to the gym floor).

Promotion de la santé : Remerci nos lecteurs du Bouclier

**Lucas DeMarco**  
Manager  
Health Promotion  
(705) 494-2011 Ext # 2350



**Trevor Monahan**  
Administrative Assistant  
Health Promotion  
(705) 494.2011 Ext # 2612

## STRENGTHENING THE FORCES ENERGISER LES FORCES

Vous pouvez toujours vous connecter avec nous sur CFMWS.ca à l’adresse suivante : <https://sbmfc.ca/north-bay/cours-a-venir>

- Besoin d’une bref d’information ou d’une présentation sur ces sujets ?
- Section / Unité qui organise une journée de développement professionnel ?
- Nous pouvons nous adapter à vos besoins.



Contactez- nous! Coût : Gratuit

Admissibilité : ouvert aux membres de la Force régulière des FAC et de la USAF, aux membres de la Force de réserve, aux membres de la famille immédiate de plus de 18 ans, aux anciens combattants des FAC, aux civils du MDN et aux employés des SBMFC de la 22e Escadre.

Nous sommes situés à l’intérieur du Centre de conditionnement physique et de bien-être Cplc J.J.P. Legault! Salle 107 (en face des courts de squash) ou Chambre 235 (à côté du gymnase).

**Lucas DeMarco**  
Gérant  
Promotion de la santé  
(705) 494-2011 poste # 2350



**Trevor Monahan**  
Adjoint administratif  
Promotion de la santé  
(705) 494-2011 poste # 2612

## “GO AARON REGINALD GO!”

Article by: Second Lieutenant Courtney Latour, Assistant Editor

Photo supplied by: Warrant Officer Aaron Reginald Garber

22 Wing North Bay wishes good luck to our very own Warrant Officer (WO) Aaron Reginald Garber, 22 Mission Support Squadron Replenishment and Engineering Flight, who qualified for the Boston Marathon with an astonishing time of 2:59.41.

On Monday, April 21, 2025, WO Garber will run in the esteemed, and world’s oldest annual marathon which is celebrating its 129th year.

This amazing feat is a testament of his ongoing hard work and passion for the sport. This speedster can be seen running to and from work all seasons: through rain, snow, or shine.

We will be cheering you on. We are proud of you.

## Un mot d’encouragement pour Aaron Reginald

Article rédigé par : Sous-lieutenante Courtney Latour, rédactrice adjointe

Photo fournie par : Adjudant Aaron Reginald Garber

La 22e Escadre North Bay souhaite bonne chance à l’adjudant Aaron Reginald Garber, officier de ravitaillement et d’ingénierie du 22e Escadron de soutien de mission, qui s’est qualifié pour le marathon de Boston en réalisant un temps épatant de 2 heures, 59 minutes et 41 secondes.

Le lundi 21 avril 2025, l’adjudant Garber prendra part au plus ancien marathon annuel du monde, qui en est à sa 129e édition.

Cet exploit remarquable témoigne de son travail acharné et de sa passion pour le sport. On peut voir cet homme rapide comme l’éclair se déplacer à la course pour le travail dans toutes les conditions, que ce soit sous la pluie, la neige ou le soleil.



Nous allons vous encourager et nous sommes fiers de vous.



## THE MSS CORNER - CME

*Article by: Captain Connor Wentzell,  
Real Property Operations Unit Ontario  
Detachment North Bay.*

Throughout history, Military Engineers have leveraged both nature and machine to allow for their friendly forces to live, move, and fight, and deny the same to their enemy. Examples of military engineering can be seen for thousands of years, from the walls of Jericho, the siege weapons used during the Crusades, and the construction of an Underground Complex in North Bay. Just like the beaver on the trade badge, the Canadian Military Engineers (CME) create the complex ecosystems required for Canadian Armed Forces (CAF) success.

Contrary to the rightfully popular belief, the CME motto is not CHIMO but rather UBIQUE, meaning “everywhere”. As this motto suggests, Canadian Military Engineers are truly integrated throughout the CAF; there is no soldier, sailor, or aviator that hasn't been impacted in some way by the various branches of the CME, such as Construction Engineers (CE) maintaining Royal Canadian Air Force (RCAF) airfields, Firefighters serving on Royal Canadian Navy warships, or Combat Engineers providing mobility operations for the Canadian Army.

Here at 22 Wing, we have two distinct CME sections: Real Property Operations and the

CE Flight belonging to the 22 Mission Support Squadron. Despite this separation, the two sections are completely integrated to support each other in achieving the mission. It is no secret that Defence infrastructure has suffered over the decades and the local engineers have a familiar and wide scope of responsibilities. On any given day, the engineers could be conducting emergency repairs on a failed water line, developing the technical details for a multi-million construction contract, or installing new back-end resources to support new RCAF capabilities.

If this sounds interesting, it should be noted that the decision to become a Military Engineer should not be taken lightly. The branch has a proud history and expects highly of its cadre. That said, the trades within the CME provide a level of technical professionalism and comradery that very few others can match. As an engineer, you can expect to be directly influencing operations immediately upon completing your training and use technical skills to find new and creative ways to solve the unique challenges of CAF operations. What is awesome about being an engineer is that you get to see the direct and indirect results of your work daily. The engineer team knows that they have done their job when the lights stay on, infrastructure and capabilities are upgraded, and troops have a safe place to live and operate from.



*RPOU(O) staff Thanh Tran (center) and Glenn Reynolds (right), and DCC staff Troy Presseault (left) inspect a sanitary line install at 22 Wing North Bay on 23 August 2024.*

*L'employé Thanh Tran de l'Unité Ops Imm (Ontario) (au centre), Glenn Reynolds (à droite) et l'employé de CDC Troy Presseault (à gauche) inspectent l'installation d'une conduite sanitaire à la 22e Escadre North Bay le 23 août 2024.*

## LE COIN DE L'ESM – GMC

*Article de : Capitaine Connor Wentzell,  
Unité des opérations immobilières  
(Ontario) – Détachement de North Bay*

Tout au long de l'histoire, les ingénieurs militaires ont tiré parti à la fois de la nature et la machine pour permettre à leurs forces amies de vivre, se déplacer et combattre, mais ont refusé que leurs ennemis tirent parti de ces éléments. Des exemples de génie militaire s'observent depuis des milliers d'années, qu'il s'agisse des murs de Jéricho, des armes de siège employées pendant les croisades ou de la construction d'un complexe souterrain à North Bay. Tout comme le castor sur l'insigne de métier, le Génie militaire canadien (GMC) crée les écosystèmes complexes nécessaires au succès des Forces armées canadiennes (FAC).

Contrairement à la croyance populaire, la devise du GMC n'est pas CHIMO, mais plutôt UBIQUE, qui signifie « partout ». Comme le suggère cette devise, le Génie militaire canadien est vraiment intégré dans l'ensemble des FAC; il n'y a aucun soldat, marin ou aviateur qui n'ait pas été touché d'une façon ou d'une autre par les diverses directions du GMC, comme le génie construction (GC) assurant la maintenance des aéroports de l'Aviation royale canadienne (ARC), les pompiers servant à bord des navires de guerre de la Marine royale canadienne ou les sapeurs fournissant des opérations de mobilité pour

l'Armée canadienne.

Ici, à la 22e Escadre, le GMC compte deux sections : Opérations immobilières et l'escadrille du GC, appartenant au 22e Escadron de soutien de mission. Malgré cette séparation, les deux sections sont entièrement intégrées pour s'appuyer mutuellement dans la réalisation de la mission. Ce n'est un secret pour personne que l'infrastructure de la Défense a souffert au fil des décennies et que les ingénieurs locaux ont une vaste gamme de responsabilités. À tout moment, les ingénieurs peuvent effectuer des réparations d'urgence sur une conduite d'eau défectueuse, élaborer les détails techniques d'un contrat de construction de plusieurs millions de dollars ou installer de nouvelles ressources dorsales pour appuyer les nouvelles capacités de l'ARC.

Si cela semble intéressant, il convient de noter que la décision de devenir ingénieur militaire ne doit pas être prise à la légère. La direction a une fière histoire et attend beaucoup de son cadre. Cela dit, les métiers au sein du GMC offrent un niveau de professionnalisme technique et camaraderie que très peu peuvent égaler. En tant qu'ingénieur, vous pouvez vous attendre à exercer une influence directe sur les opérations immédiatement après avoir terminé votre formation et à utiliser vos compétences techniques pour trouver de nouvelles façons créatives de relever les défis uniques des

opérations des FAC. Ce qui est génial dans le fait d'être ingénieur, c'est que vous pouvez voir les résultats directs et indirects de votre travail chaque jour. L'équipe du génie sait qu'elle a fait son travail lorsque les lumières restent allumées, l'infrastructure et les capacités sont améliorées et les troupes ont un endroit sûr où vivre et mener leurs opérations.

Chimo!



*Base CE Miners install rock bolting in UGC. Photo taken by Unknown. Estimated 1967.*

*Des mineurs du GC de la base installent un boulonnage de roche dans le complexe UGC. Photo de source inconnue. Estimation : 1967.*



*Miner speaks with RCAF officers in the Underground Complex (UGC) over monument dedicated to the base Construction Engineering team. Photo taken by Unknown. Estimated 1967.*

*Un mineur discute avec des officiers de l'ARC dans le complexe souterrain (UGC) au sujet d'un monument dédié à l'équipe du Génie construction de la Base. Photo de source inconnue. Estimation : 1967.*

## RCAF Tartan: How it all began

famous Canadian tartans.

By Squadron Leader Harold G. Williamson

One of the most popular tartans in Canada today contains a lot of blue, a little maroon and some white.

You will find it used as curtains in air force transport aircraft, and, made into drapes, adding to the decor of many messes and institutes. It is also used in many articles of wearing apparel, among them the tie worn with the familiar blue

blazer and grey slacks.

Today, it is known as the Royal Canadian Air Force tartan, officially registered on August 15, 1942, by the Lord Lyon King of Arms of Scotland in his court archives.

The RCAF tartan and the first RCAF pipe band are almost synonymous, historically. To read the entire article please go to <https://www.canada.ca/en/departement-national-defence/maple-leaf/rcaf/2021/04/rcaf-tartan-how-it-all-began.html>

*April 6, 2021, The Maple Leaf*

This article originally appeared in Volume 4 No. 4 of Airforce Magazine, published in December 1980. A similar article was published in the October 1960 edition of the Roundel Magazine. Our thanks to Keith Williamson, the son of Squadron Leader Williamson, for providing us with his father's story and with his own invaluable input along the way.

April 6th is Tartan Day. Here's the story of one of the most

*Le 6 avril 2021, La Feuille d'érable*

L'article ci-dessus a paru dans le no 4 (vol. 4) de la revue Airforce, publié en décembre 1980. Un article semblable a aussi paru dans l'édition d'octobre 1960 du magazine Roundel. Nous remercions Keith Williamson, fils du commandant d'aviation Williamson, de nous avoir raconté l'histoire de son père en l'étoffant de ses précieux commentaires.

Le 6 avril est le « Jour du tartan ». Voici l'histoire de l'un des tartans le plus célèbres au Canada.

L'un des tartans les plus populaires aujourd'hui au Canada contient beaucoup de bleu, un peu de marron et du blanc.

Vous le trouverez, sous forme de rideaux, dans les

## Le tartan de l'ARC : Comment tout a commencé

aéronefs de transport de la force aérienne et sous forme de tentures décoratives dans nombre de mess et de bureaux d'organismes. On le voit aussi sur de nombreux accessoires vestimentaires, notamment la cravate portée avec le blazer bleu et le pantalon gris familier.

Celui qu'on appelle aujourd'hui tartan de l'Aviation royale canadienne a été officiellement enregistré dans les archives de la cour le 15 août 1942 par Lord Lyon, roi d'armes de l'Écosse.

Le tartan de l'ARC et le premier corps de cornemuses de l'ARC ont vu le jour presque en même temps. Pour lire l'intégralité de l'article, rendez-vous sur : <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/arc/2021/04/le-tartan-de-arc-comment-tout-a-commence.html>





# Youth Corner

Every Wednesday

5:30 - 7:00PM

MFRC Teen Centre

Youth aged 6 - 12

Registration:

Alexandra.northbaymfr@gmail.com  
705-494-2011 x2026

Victoria.northbaymfr@gmail.com  
705-494-2011 x2645

A space for military kids to connect and learn to support themselves and each other.

# Le Coin des Jeunes

Tous les mercredis

17h30 - 19h

Centre pour adolescents du CRFM

Jeunes de 6 à 12 ans

Inscription:

Alexandra.northbaymfr@gmail.com  
705-494-2011 poste 2026

Victoria.northbaymfr@gmail.com  
705-494-2011 poste 2645

Un espace pour les enfants militaires afin qu'ils puissent se connecter et apprendre à se soutenir eux-mêmes et les uns les autres.

## ANNUAL 22 WING EASTER EGG HUNT

Saturday 12 April, 2025

1:00PM - 3:00PM  
Club 100 & adjacent field

SCAN THE QR CODE TO SIGN UP!  
REGISTRATION CLOSES ON 8 APRIL, 2025.

ALEXANDRA.NORTHBAYMFR@gmail.com | 705-494-2011 X2026

## ANNUEL 22E ESCADRE CHASSE AUX ŒUFS

Samedi 12 avril 2025

13h00 - 15h00  
Club 100 et sur le terrain adjacent

SCANNEZ LE QR CODE POUR VOUS INSCRIRE !  
L'INSCRIPTION SERA CLÔTURÉE LE 8 AVRIL 2025.

ALEXANDRA.NORTHBAYMFR@gmail.com | 705-494-2011 POSTE 2026

# CALLING ALL VOLUNTEERS!

We're looking for community members committed to volunteer service, supporting military families, and are ambitious about making a difference.

GET INVOLVED

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca

705-494-2011 x2066

VOLUNTEER

VOLONTAIRE

# APPEL À TOUS LES BÉNÉVOLAT!

Nous recherchons des membres de la communauté qui s'engagent à faire du bénévolat, à soutenir les familles des militaires et qui ont l'ambition de faire la différence.

PARTICIPEZ

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca

705-494-2011 poste 2066

VOLUNTEER

VOLONTAIRE





NORTH BAY  
**MFRC  
CRFM**  
DE NORTH BAY

## GET CONNECTED!

We've gone paperless!

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

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

MFSP  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM

PSFM  
PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Find us on     
**North Bay MFRC**



NORTH BAY  
**MFRC  
CRFM**  
DE NORTH BAY

## SOYEZ AU COURANT!

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

Inscrivez-vous soi par téléphone ou par courriel: [mfrc@forces.gc.ca](mailto:mfrc@forces.gc.ca)

39 avenue Sterling  
Hornell Heights, Ontario P0H 1P0  
Tél: 705-494-2011 poste 2053  
Télécopieur: 705-494-2016  
Site Internet: [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca)  
[www.northbaymfrc.ca](http://www.northbaymfrc.ca)

MFSP  
MILITARY FAMILY  
SERVICES PROGRAM

PSFM  
PROGRAMME DES SERVICES  
AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Retrouvez-nous  
sur     
**North Bay MFRC**

### 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 Emily Silver, Veteran Family Navigator, 705-494-2011 ext 2578, [Emily.Silver@forces.gc.ca](mailto:Emily.Silver@forces.gc.ca)

### Déploiement

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

Pour plus d'information, contacter Francesca Alexanian au 705-494-2011 poste 2053 ou [Francesca.northbaymfrc@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfrc@gmail.com)

### Deployment Support

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

For more information, please contact Francesca Alexanian at 705-494-2011 ext.2066 or [Francesca.northbaymfrc@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfrc@gmail.com)



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

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

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

### Services d'aide en éducation

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

Nous offrons les services suivants:

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

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

**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  
[northbaymfrc.ca](http://northbaymfrc.ca) | [cfmws.ca](http://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  
[northbaymfrc.ca](http://northbaymfrc.ca) | [cfmws.ca](http://cfmws.ca)



**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**



**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**



### 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 FÉRIÉRS)**

**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
- JOURNALLING
- 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](mailto: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](mailto:bodnbmfr@gmail.com)



Registre de service de garde d'enfants

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

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

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

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

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'infomation contactez : Emily Silver, Navigatrice pour les familles des vétérans, 705-494-2011 poste 2578, [Emily.Silver@forces.gc.ca](mailto:Emily.Silver@forces.gc.ca)

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.northbaymfr@gmail.com](mailto:Donat.northbaymfr@gmail.com)

Education Services

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

- Explore career options
- Education and Training bulletin boards
- Learn new skills/update old ones / DIY workshops
- Info 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 info please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053

**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



CRFM Contactez-nous

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

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

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

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

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

**Navigatrice pour la garde d'enfants** Francesca Alexanian - poste 2066,

Francesca.Alexanian@forces.gc.ca, Francesca.northbaymfr@gmail.com

**Navigatrice pour les familles des vétérans Veteran Family Navigator,** Emily Silver - poste 2578, Emily.Silver@forces.gc.ca

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

**Navigatrice pour les familles des militaires,** Lauren Vincent - poste 2056, Lauren.Vincent@forces.gc.ca, Lauren.northbaymfr@gmail.com

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

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

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

Education Services

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

- Explore career options
- Education and Training bulletin boards
- Learn new skills/update old ones / DIY workshops
- Info 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 info please contact MFRC at 705-494-2011 ext 2053

“Teal Up” for the Month of the Military Child this April!

Article by: Tessa Clermont, Executive Director of the North Bay Military Family Resource Centre.

Teal Up is an initiative that started out of the Shilo Military Family Resource Centre (MFRC) in 2021, to honour children from military families. It's now recognized across Canada. For our American families here at 22 Wing, you may recall the U.S. does “Purple Up” day for military kids.

The colour teal was chosen for the Canadian initiative because it represents the blending of all the colours of the Canadian Armed Forces. The North Bay MFRC and 22 Wing kicked off the Month of the Military Child with a flag raising on Tuesday, April first at 9 am at the Wing Welcome Wall. Members were encouraged to bring their children with them to the ceremony

and the Chief Warrant Officer Didier Pignatel, Wing Chief Warrant Officer, authorized teal shirts under CADPAT that day, available at the CANEX. Later that week, on Friday April 4th, a professional development day in the school system, the MFRC arranged an open swim and open gym time for families in the morning followed by a free pizza lunch.

Children from military families face unique challenges compared to their peers, and their experience is often represented by the dandelion, symbolizing that they can thrive and adapt in diverse environments, with strong, deep roots which help them bloom wherever the winds carry them. Celebrate the military children in our community!

Journée du chandail turquoise dans le cadre du mois des enfants de militaire en avril

Article rédigé par : Tessa Clermont, directrice générale du Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay

La journée du chandail turquoise est une initiative lancée en 2021 par le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Shilo afin d'honorer les enfants des familles de militaires. Elle est maintenant reconnue partout au Canada. Pour nos familles américaines ici à la 22e Escadre, cette journée vous rappelle peut-être celle de la journée du chandail mauve organisée aux États-Unis pour les enfants de militaires.

La couleur turquoise a été choisie pour l'initiative canadienne parce qu'elle représente la combinaison de toutes les couleurs des Forces armées canadiennes. Le CRFM de North Bay et la 22e Escadre ont donné le coup d'envoi au mois des enfants de militaire en hissant un drapeau le mardi 1er avril à 9 h au mur d'accueil de l'Escadre. On a encouragé les membres

à amener leurs enfants à la cérémonie, et Didier Pignatel, adjudant-chef de l'escadre, a autorisé le port de chandails turquoise sous l'uniforme à dessin de camouflage canadien ce jour-là, des chandails qui étaient disponibles au CANEX. Plus tard au cours de la même semaine, le vendredi 4 avril, à l'occasion d'une journée de perfectionnement professionnel dans le système scolaire, le CRFM a organisé en matinée une période de baignade libre et une période libre au gymnase pour les familles suivies d'un dîner pizza gratuit.

Les enfants de familles militaires sont confrontés à des défis uniques par rapport à leurs pairs, et leur expérience est souvent représentée par le pissenlit, qui symbolise qu'il est possible de s'épanouir dans divers environnements et de s'adapter à ceux-ci, et que des racines fortes et profondes contribuent à un épanouissement, peu importe où l'endroit où ils finissent par se retrouver. Célébrez les enfants de militaires dans notre collectivité!



MFRC Contact Us

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

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

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

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

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

**Child Care Navigator,** Francesca

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

**Veteran Family Navigator,** Emily Silver - ext 2578, Emily.Silver@forces.gc.ca

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

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

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

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

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

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

Padre’s Corner  
Le coin de l’aumônier



Captain PJ Vere, 22 Wing Chaplain

Caught off-guard, I asked Captain Leah Pierce for guidance.

How should I navigate the last Padre Corner?

Capt Pierce’s editorial direction had been clear in her initial email; yet she still kindly and patiently talked me through her expectations for April’s closing issue.

As editor she did not wish to impose creatively, though she hoped—without obliging—that I might reflect upon what I enjoyed about writing for *The Shield/ Le Bouclier*.

“What did *The Shield/Le Bouclier* mean to you?” Capt Pierce asked.

A thorough answer to her question would greatly exceed this column’s word limit.

Yet if I could touch upon a single aspect that I will miss personally, it is our editorial collaboration. I enjoyed my monthly collaboration with Capt Pierce as writer and editor respectively. A writer often receives praise from a reader who enjoys one’s column. Rare is the occasion when that reader’s praise extends to the editor.

Yet editors are indispensable to communicating creativity. Every good editor walks the tightrope between fostering a writer’s voice and advocating for the reader. As the editor, Capt Pierce always sought unique voices within the 22 Wing community. She offered each multiple opportunities to contribute to local discourse.

Once put to keyboard and submitted, Capt Pierce also worked tirelessly to ensure her editing was non-intrusive upon the writer’s creativity while ensuring the readership’s widest understanding.

Thus, what I will miss most about the *The Shield/Le Bouclier* is Capt Pierce’s editorial leadership. She fostered a media in which each voice was expressed, heard, and understood by the wider 22 Wing community.

Pris au dépourvu, j’ai demandé conseil à la capitaine (Capt) Leah Pierce.

Comment dois-je aborder la dernière chronique de l’aumônier?

Les directives de la Capt Pierce concernant la rédaction avaient été claires dans son courriel initial; pourtant, elle m’a encore gentiment et patiemment expliqué ses attentes relativement au numéro final d’avril.

À titre de rédactrice en chef, elle ne voulait pas imposer de contraintes sur le plan créatif, bien qu’elle espérait, sans toutefois l’exiger, que je réfléchisse aux aspects que j’ai aimés de la rédaction pour *The Shield/Le Bouclier*.

« Que signifiait pour vous *The Shield/Le Bouclier*? », m’a demandé la Capt Pierce. Une réponse approfondie à sa question dépasserait largement la limite de mots de la présente chronique.

Cependant, si je pouvais aborder un aspect qui me manquera personnellement, il s’agirait de notre collaboration en matière de rédaction. J’ai aimé la collaboration mensuelle avec la Capt Pierce, à titre de rédacteur et de rédactrice en chef respectivement. Un rédacteur reçoit souvent des compliments de lecteurs qui aiment sa chronique. Il est rare que les compliments des lecteurs s’adressent également à la rédactrice en chef ou au rédacteur en chef.

Pourtant les rédacteurs en chef sont indispensables à la communication de la créativité. Tous les bons rédacteurs en chef cherchent à trouver le juste équilibre entre l’appui à la voix d’un rédacteur et la défense des intérêts du lecteur. À titre de rédactrice en chef, la Capt Pierce a toujours cherché des voix uniques au sein de la communauté de la 22<sup>e</sup> Escadre. Elle a offert à ses membres de multiples occasions de contribuer au discours local.

Une fois qu’un texte était rédigé et soumis, la Capt Pierce travaillait également sans relâche pour s’assurer que ses révisions ne modifient pas le style du rédacteur, tout en facilitant dans la mesure du possible la compréhension du lectorat. Par conséquent, l’aspect qui me manquera le plus du journal *The Shield/Le Bouclier* est le leadership en matière de rédaction de la Capt Pierce. Elle a favorisé un média dans lequel chaque voix était exprimée, entendue et comprise par la communauté élargie de la 22<sup>e</sup> Escadre.



## Sailor 1st Class Noah Turcotte chases his dreams to El Salvador

March 11, 2025 - Royal Canadian Navy

While walking aboard His Majesty’s Canadian Ship (HMCS) Ottawa during Operation HORIZON 24-03, you might notice Sailor 1st Class Noah Turcotte. Rocking his shoulder-length curly hair, tied back in a bun or braids, he’s hard at work as a Marine Technician.

After years of service and chasing his dream of deploying on a major operation, Operation Horizon marks his first major deployment, and he’s soaking in every moment of the experience.

For over a decade, Turcotte has worn the uniform. Beginning his journey in the Cadet program, he rose through the ranks to become the Chief Petty Officer 1st Class of the Brilliant Cadet Corps in North Bay. In 2018, he joined the Regular Force as a Marine Technician.

During Basic Training, Turcotte met a fellow recruit from El Salvador, whose stories would inspire a shift in his life’s direction.

The recruit shared his deep connection to his homeland and later took Turcotte to El Salvador, introducing him to the country, and meeting people who would be significant influences on him, such as a local coffee producer, even though he didn’t know it at the time.

For the next four years, Turcotte focused on his military goals. Once his four-year contract ended, Turcotte recognized the opportunity for personal growth and following a dream that started to grow in him since his visit to El Salvador several years back.

With close friends in the Reserves, he realized the flexibility it offered. He requested a component transfer from the Regular Force to the Reserves, and joined HMCS York in Toronto, setting off down a new path.

“As a reservist with qualifications on frigates, I can work part-time or full-time. Thanks to my Regular Force experience, I’m now eligible for deployments like Op HORIZON.”

Taking control of his career, he now manages his

development and seeks out opportunities on his own terms. His training allows him to work on Halifax-class frigates and volunteer for other platforms, not something all reservists are necessarily qualified for, increasing his versatility and employability.

“With the Reserves, I can serve my country, deploy overseas, and then take breaks to focus on my other projects. It’s the perfect setup for me.”

And when Turcotte talks about his projects, one of the most significant is the dream that was sparked during Basic Training: to own a farm in a tropical country.

“I took the leap and, in 2022, I bought 10 acres and started building relationships with my neighbors. They help care for the land while I’m away, and I’m growing corn, beans, and squash. My ultimate goal, as a coffee lover, is to produce coffee beans and eventually grow orchards of oranges, limes, and lemons.”

For Turcotte, El Salvador has become a second home. On his land, he’s using his Marine Technician skills to great effect. He applied his woodworking knowledge to build a small cottage, he bought a pickup truck that he’s able to repair himself, and he installed a pump to ensure access to clean water.

“My goal for next year is to finish my cottage, expand my farm, and get some chickens. Eventually, I’d like to add goats, cows, and even a horse.”

When he’s not working on his farm, he seeks out full-time contracts with the Reserves. As one of the few reservist Marine Technicians qualified on Halifax-class frigates, he hopes to deploy again soon. He also wants to work toward his Engineering Watch Ticket and, possibly, his Senior Watch Keeper qualification.

“I have the best of both worlds. Joining the regular force right after high school gave me valuable skills that now allow me the flexibility to pursue my passions. I still get to serve my country and chase my dreams. For reservists, it sometimes



Sailor 1st Class Noah Turcotte aboard His Majesty’s Canadian Ship Ottawa Operation HORIZON.

Le Matelot de 1re classe Noah Turcotte à bord du Navire canadien de Sa Majesté Ottawa dans le cadre de l’opération HORIZON.

takes many years to reach these qualifications, but I did it in just four, and now I manage my own career.”

For Turcotte, a life in uniform is just one of the many ways he’s creating the life he wants. Chasing his dreams in the military, and beyond.

## Le Matelot de 1re classe Noah Turcotte poursuit ses rêves au Salvador

Le 11 mars 2025 - La Marine royale canadienne

Alors que vous marchez à bord du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Ottawa pendant l’opération Horizon 24-03, vous remarquerez peut-être le Matelot de 1re classe Noah Turcotte. Avec ses cheveux bouclés qui descendent jusqu’aux épaules, attachés en chignon ou en tresses, il travaille dur en tant que technicien de marine.

Après des années de service et la poursuite de son rêve d’être déployé dans le cadre d’une opération d’envergure, l’opération Horizon constitue son premier déploiement majeur, et il savoure chaque instant de cette expérience.

Depuis plus d’une décennie, il porte l’uniforme. Il a commencé son parcours dans le programme des cadets, puis a gravi les échelons et est devenu premier maître de 1re classe du Corps des cadets Brillant de North Bay. En 2018, il s’est joint à la Force régulière en tant que technicien de marine.

Au cours de l’instruction élémentaire, il a rencontré une recrue originaire du Salvador, dont les récits allaient l’inciter à changer d’orientation dans sa vie.

La recrue a fait connaître son profond attachement à son pays d’origine et a ensuite emmené M. Turcotte au Salvador. Il lui a fait découvrir le pays et rencontrer des personnes qui allaient avoir une influence importante sur lui, comme un producteur de café local, même s’il ne le savait pas à l’époque.

Pendant les quatre années suivantes, il s’est concentré sur ses objectifs militaires. Une fois son contrat de quatre ans terminé, il a reconnu l’occasion de croissance personnelle et de réalisation d’un rêve qui avait commencé à grandir en lui depuis sa visite au Salvador il y a plusieurs années.

Grâce à ses amis proches dans la Réserve, il a pris conscience de la flexibilité qu’elle offrait. Il a demandé un transfert de catégorie de service de la Force régulière à la Réserve et s’est joint au NCSM York à Toronto, et s’est ainsi engagé dans une nouvelle voie.

« En tant que réserviste ayant des qualifications pour les frégates, je peux travailler à temps partiel ou à temps plein. Grâce à mon expérience dans la Force régulière, je suis maintenant admissible à des déploiements comme l’opération Horizon. »

Il prend sa carrière en main, et gère désormais son perfectionnement et recherche les occasions selon ses propres conditions. Son instruction lui permet de travailler à bord des frégates de classe Halifax et de se porter volontaire pour d’autres plateformes, ce pour quoi tous les réservistes ne sont pas nécessairement qualifiés, ce qui accroît sa polyvalence et son employabilité.

« Avec la Réserve, je peux servir mon pays, être déployé à l’étranger, puis prendre des pauses pour me concentrer sur mes autres projets. C’est la solution idéale pour moi. »

Et lorsqu’il parle de ses projets, l’un des plus considérables est le rêve qui a germé pendant l’instruction élémentaire : posséder une ferme dans un pays tropical.

« J’ai fait le saut et, en 2022, j’ai acheté 10 acres et j’ai

commencé à établir des relations avec mes voisins. Ils m’aident à entretenir la terre en mon absence et je cultive du maïs, des haricots et des courges. Mon objectif ultime, en tant qu’amateur de café, est de produire des grains de café et un jour de cultiver des vergers d’oranges, de limes et de citrons.

Pour M. Turcotte, le Salvador est devenu un deuxième chez-soi. Sur son terrain, il met à profit pleinement ses compétences de technicien de marine. Il a utilisé ses connaissances en menuiserie pour construire un petit chalet, il a acheté une camionnette qu’il peut réparer lui-même et il a installé une pompe pour assurer l’accès à de l’eau propre.

« Mon objectif pour l’année prochaine est de terminer mon chalet, d’agrandir ma ferme et d’acquérir des poulets. Par la suite, j’aimerais ajouter des chèvres, des vaches et même un cheval.

Lorsqu’il ne travaille pas sur sa ferme, il cherche des contrats à temps plein dans la Réserve. En tant que l’un des quelques techniciens de marine de la Réserve qualifiés pour les frégates de classe Halifax, il espère être bientôt déployé à nouveau. Il souhaite également obtenir son certificat d’ingénieur mécanicien de quart et, un jour, sa qualification de premier officier de quart.

« J’ai le meilleur des deux mondes. En m’enrôlant dans la Force régulière juste après l’école secondaire, j’ai acquis des compétences utiles qui me donnent la flexibilité requise pour poursuivre mes passions. Je peux toujours servir mon pays et poursuivre mes rêves. Pour les réservistes, il faut parfois de nombreuses années pour atteindre ces qualifications, mais je l’ai fait en seulement quatre ans, et je gère maintenant ma propre carrière. »

Pour lui, la vie en uniforme n’est qu’une des nombreuses façons de créer la vie qu’il souhaite. Il poursuit ses rêves dans le milieu militaire et au-delà.



S1 Turcotte’s farm in El Salvador  
La ferme du Mat 1 Turcotte au Salvador.



S1 Turcotte working on his farm in El Salvador  
Le Mat 1 Turcotte qui travaille dans sa ferme au Salvador.



S1 Turcotte’s farm in El Salvador  
La ferme du Mat 1 Turcotte au Salvador.



### 6S goes beyond just cleaning up

Reprinted, with permission, from TalksZone, issue TZ0920

It is often referred to as 6S Housekeeping — but there’s more to it than just keeping a workplace neat and tidy.

If you’ve never heard of it, 6S is a five-step method to create a more productive and enjoyable place to work.

Five-step? Where did the 6 come from?

Developed in Japan, the method was known initially as 5S. The additional “S” stands for Safety.

While safety is an important consideration in each step, adding a sixth S is aimed at giving it greater emphasis.

Each S is the first letter of a Japanese word, but there is a comparable English word (or words) beginning with the same letter:

6S has its origins in kaizen, which means positive change and is a cornerstone of what is referred to as lean manufacturing — eliminating waste and increasing value.

Here are the five steps:

Seiri (Sort) — Removing items from the work area that aren’t needed for current production needs. They could go into long-term storage or be disposed of.

Seiton (Straighten or Set in Order) — Once unnecessary items have been removed, the rest are placed in the best possible location, which helps to increase efficiency.

Seiso (Shine, also known as Sweep or Sanitize) —After unnecessary items have been removed and necessary ones straightened, the workplace is cleaned up — but not just once, preferably with a daily routine. A benefit of this is that it can provide an opportunity to inspect the work area and machines for wear and damage.

Seiketsu (Standardize) — After sorting, shining and straightening, the next step is to develop practices to keep things as they are now and create consistent procedures to ensure jobs are done efficiently.

Shitsuke (Sustain) — The final step is to

make sure the process continues. Signs, posters, meetings and other methods of communication can help keep the 5S method and practices fresh and sustained.

Changing an organization’s culture isn’t easy, and people could have a tendency to slip back to the old ways.

“A place for everything, and everything in its place” is a familiar way to describe the 6S method.

6S programs usually are implemented by small teams to get materials closer to a worker’s fingertips. A typical 6S implementation can result in significant reduction in the amount of space needed for existing operations.

It also results in the organization of tools and materials into labeled and color-coded storage locations, as well as “kits” that contain just what is needed to perform a task.

Adding safety to 5S can be as simple as remembering to keep safety in mind at each step. For example, during the Sort phase, red

tags are used for items that need to be removed and yellow tags for possible environmental, health and safety (EHS) hazards. The red-tagged items could go to a central holding spot, where someone decides what to do with them.

The yellow-tagged items are evaluated separately to see if any safety issues need to be addressed.

When Straightening, the objective is not just to maximize efficiency. Besides maximizing worker productivity, EHS issues such as ergonomic strain for workers can be considered.

During the Shine phase, EHS concerns can be added to a cleaning checklist.

Safety can also be a separate step — after Sort, Straighten, and Shine, and before Standardize and Sustain.

Once the first three steps have been completed, there could be a separate round of inspections for safety issues.

When Standardizing and Sustaining, these issues are kept in mind.

### La méthode des 6S, c’est plus que nettoyer

On parle souvent de la méthode des 6S en ce qui concerne la tenue des locaux, mais il ne s’agit pas seulement de garder le lieu de travail propre et bien rangé. Si vous n’avez jamais entendu parler des 6S, il s’agit d’une méthode en cinq étapes visant à créer un lieu de travail plus productif et plus agréable.

Cinq étapes? Alors pourquoi 6S?

Élaborée au Japon, la méthode était initialement connue comme les 5S. Le « S » supplémentaire signifie « sécurité ». Bien que la sécurité soit un point important à considérer à chaque étape, l’ajout d’un sixième « S » vise à lui donner une plus grande insistance. Chaque « S » correspond à la première lettre d’un mot japonais. Les 6S sont originaires du concept kaizen, qui signifie « changement positif »; c’est la pierre angulaire de ce que l’on appelle la production allégée, c’est-à-dire l’élimination des déchets et l’augmentation de la valeur.

Voici les cinq étapes :

Seiri (trier) : Retirer les articles du lieu de travail qui ne sont pas nécessaires aux besoins de production actuels. Ils peuvent être stockés à long terme ou éliminés.

Seiton (ranger) : Une fois que les articles inutiles ont été éliminés, le reste est placé dans le meilleur emplacement possible, ce qui contribue à accroître l’efficacité.

Seiso (nettoyer) : Après avoir éliminé les articles inutiles et rangé les articles nécessaires, on procède au nettoyage du lieu de travail. Pas seulement une fois, mais de préférence selon une routine quotidienne. L’avantage de cette étape est qu’elle fournit l’occasion d’inspecter la zone de travail et les machines pour repérer l’usure et les défauts.

Seiketsu (standardiser) : Après le triage, le rangement et le nettoyage, la prochaine étape est d’élaborer des pratiques pour garder les choses telles qu’elles le sont maintenant et de créer des procédures cohérentes pour s’assurer que les travaux sont exécutés efficacement.

Shitsuke (pérenniser) : La dernière étape consiste à s’assurer que le processus se poursuit. Des panneaux, des affiches, des réunions et d’autres moyens de communication peuvent aider à maintenir à jour et à préserver les pratiques et la méthode des 5S.

Il n’est pas facile de changer la culture d’une organisation et les gens peuvent avoir tendance à revenir aux anciennes méthodes. « Un endroit pour tout où tout est à sa place » est une manière familière de décrire la méthode des 6S.

Les programmes 6S sont généralement mis en œuvre par de petites équipes pour placer le matériel à portée de main des travailleurs. Une mise en œuvre typique des 6S peut entraîner une réduction significative de la quantité d’espace nécessaire pour les opérations existantes.

Elle implique aussi l’organisation des outils et du matériel dans des emplacements de stockage étiquetés et codés par couleur, ainsi que des trousseaux qui contiennent uniquement ce qui est nécessaire pour effectuer une tâche quelconque.

L’ajout de la sécurité aux 5S peut être tout aussi simple que de se rappeler de garder la sécurité à l’esprit pendant chacune des étapes. Par exemple, pendant le triage, les étiquettes rouges sont utilisées pour les articles qui doivent être éliminés et les jaunes, pour les risques liés à l’environnement, la santé et la sécurité (ESS). Les articles

étiquetés en rouge peuvent être transportés dans une zone désignée où une personne décidera quoi en faire. Les articles étiquetés en jaune sont évalués séparément pour voir si des problèmes de sécurité doivent être résolus.

Pendant le rangement, l’objectif n’est pas seulement de maximiser l’efficacité.

En plus de maximiser la productivité des travailleurs, les problèmes liés à l’ESS, comme les tensions ergonomiques pour les travailleurs, peuvent être considérés.

Pendant l’étape du nettoyage, les préoccupations liées à l’ESS peuvent aussi être ajoutées à la liste de vérification du nettoyage.

La sécurité peut également consister en une étape distincte après le triage, le rangement et le nettoyage, mais avant la standardisation et la pérennisation.

Une fois que les trois premières étapes sont terminées, une série d’inspections distinctes peut avoir lieu pour repérer les problèmes de sécurité. Gardez ces préoccupations à l’esprit pendant la standardisation et la pérennisation.

### Get your Flu Shot!



#### 31 CF Health Services Centre Annual Flu Clinics:

#### Clinique annuelle de vaccins contre la grippe du 31e C svcs de santé des FC:

Booked appointments any time (ext: 2110/2142)

Rendez-vous à l’horaire (poste : 2110/2142)

Open to all Regular Force members, USAF & dependants 6 months and up, Reserve Class B >180 & Class C /Ouvert

Tous les membres des Forces régulières, USAF et personnes à charge âgé de 6 mois et plus, Classe réserve B >180 & C

\*\*\*Bring your immunization book / Apportez votre carnet d’immunisations.\*\*\*



### Join us for conversations on GBV AWARENESS

With presentations from Amelia Rising and federal keynote speaker Melissa Heimerl. Light refreshments will be available. The first 25 registrants will receive a complimentary swag bag.

### Rejoignez-nous pour des conversations sur la SENSIBILISATION À LA VFS

Avec des présentations d’Amelia Rising et de la conférencière fédérale Melissa Heimerl. Des rafraîchissements légers seront disponibles. Les 25 premières personnes inscrites recevront un sac à surprises gratuit.

10:00am - 12:00pm  
10h00 - 12h00

27 March, 2025  
27 mars 2025

Ayr Mess, Blue Room

Merissa.northbaymfrfc@gmail.com

REGISTER HERE  
S’INSCRIRE ICI



MELISSA HEIMERL  
SPEAKER  
ORATRICE



Melissa has worked as an educator in the field of victimology for 20 years, and previously worked on the development of the Military Sexual Trauma Peer Support Program. Melissa speaks about her lived experience of intimate partner violence and how this impacted her role and work in the public service. She focuses on trauma-informed approaches and trauma-informed leadership as responses to supporting those with lived experience.

Melissa a travaillé comme éducatrice dans le domaine de la victimologie pendant 20 ans, et a précédemment travaillé sur le développement du programme de soutien par les pairs en matière de traumatismes sexuels dans l’armée. Melissa parle de son expérience de la violence entre partenaires intimes et de l’impact de cette expérience sur son rôle et son travail dans la fonction publique. Elle met l’accent sur les approches et le leadership tenant compte des traumatismes en tant que réponses au soutien des personnes ayant une expérience vécue.



Government of Canada

Gouvernement du Canada



Farewell Message from Lieutenant Colonel  
Matthew Borger, United States Air Force



As always happens, the time has come for my assignment at 22 Wing/ Canadian Forces Base North Bay to end. To say that the time flew by would be only half-true. The months were short while the days were long, but I wouldn't trade any of it. You've given me the opportunity to gain new perspectives and face challenges I wouldn't get in any other command position. I only hope you all have been able to take lessons, good or bad, from me as well. Just in case you haven't, I'll share a few guiding principles that I've found useful.

Ut prosim, which means "that I may serve." Whether you act in service to your country, community, family, friends, or a stranger, the most important things you can do are not for yourself.

In Meditations, Marcus Aurelius wrote, "The student as boxer, not fencer. The fencer's weapon is picked up and put down again. The boxer's is part of him. All he has to do is clench his fist." Master your trade and the skills in life that are important to you, make them a part of yourself.

Non concedo, "don't give in." If it is worth it to you, if it is important, if it is right, stick to it. Don't let it fail just because it would be easier. Don't let them get you down.

Memento mori, meaning "remember you are mortal." Victorious Roman generals

being paraded through Rome with praise and flowers literally raining down upon them from the crowd were accompanied by a man whose job was to chant memento mori in their ear. No matter how sweet glory feels, you're still human. The next victory is not assured, and failure is always possible. Put in the work. Stay humble.

The mission only happens because people make it happen. Take care of the people around you, especially as a leader, so they can take care of the mission. If you care for people when times are easy, they'll be there to go the extra mile when times are hard.

It costs nothing to treat people with respect.

There are three kinds of authority. Authority derived from rank, authority derived from position, and authority derived from experience. The third is by far the most important. If you don't have it, find the person that does and trust them.

There is no one you can't learn from. Rank, experience, background, education; nothing limits your ability to learn or someone else's ability to teach, intentionally or not.

I can say without reservation that this has been my favorite assignment. I want to sincerely thank everyone who shared my time at 22 Wing North Bay, from the Colonels to the Aviators. I genuinely appreciate all that you've taught me and everything you do to protect our nations. It has truly been an honor to serve alongside each of you.

Message d'adieu du lieutenant-colonel  
Matthew Borger, United States Air Force

Comme toute bonne chose a une fin, mon affectation à la 22e Escadre, à la Base des Forces canadiennes North Bay touche à sa fin. Dire que le temps est passé vite ne serait qu'une demi-vérité. Les mois étaient courts et les jours longs, mais je n'échangerais rien de tout cela. Vous m'avez donné l'occasion d'acquérir de nouvelles perspectives et de relever des défis que je n'aurais jamais connus dans un autre poste de commandement. J'espère seulement que vous avez tous pu tirer des leçons, bonnes ou mauvaises, de moi également. Au cas où vous ne l'auriez pas fait, je vais vous faire part de quelques principes directeurs que j'ai trouvés utiles.

Ut prosim, ce qui signifie « Pour que je puisse servir ». Que vous soyez au service de votre pays, de votre communauté, de votre famille, de vos amis ou d'un étranger, les choses les plus importantes que vous puissiez faire ne sont pas pour vous-même.

Dans les Méditations, Marc Aurèle écrit : « L'étudiant en tant que boxeur, pas en tant qu'escrimeur. L'arme du tireur est ramassée et reposée. Celui du boxeur fait partie de lui. Il lui suffit de serrer le poing. » Maîtrisez votre métier et les compétences qui vous tiennent à cœur, faites-en une partie de vous-même.

Non concedo« Je ne céderai pas ». Si cela en vaut la peine, si c'est important, si c'est juste, restez fidèle à vos convictions. Ne laissez pas tomber juste parce que ce serait plus facile. Ne vous laissez pas démonter.

Memento mori, qui signifie « souviens-toi que tu vas mourir ». Les généraux romains victorieux qui défilaient dans Rome sous les louanges et les fleurs que la foule leur

jetaient abondamment étaient accompagnés d'un homme dont le travail consistait à chanter memento mori à leur oreille. Aussi merveilleuse que soit la gloire, vous restez humain. La prochaine victoire n'est pas assurée et l'échec est toujours possible. Faites l'effort nécessaire. Restez humble.

La mission n'est accomplie que grâce aux personnes qui la mènent à bien. Prenez soin des personnes qui vous entourent, d'autant plus en tant que dirigeant, afin qu'elles puissent se consacrer à la mission. Si vous vous souciez des gens quand les temps sont faciles, ils seront là pour faire un effort supplémentaire quand les temps seront durs.

Traiter les gens avec respect ne coûte rien.

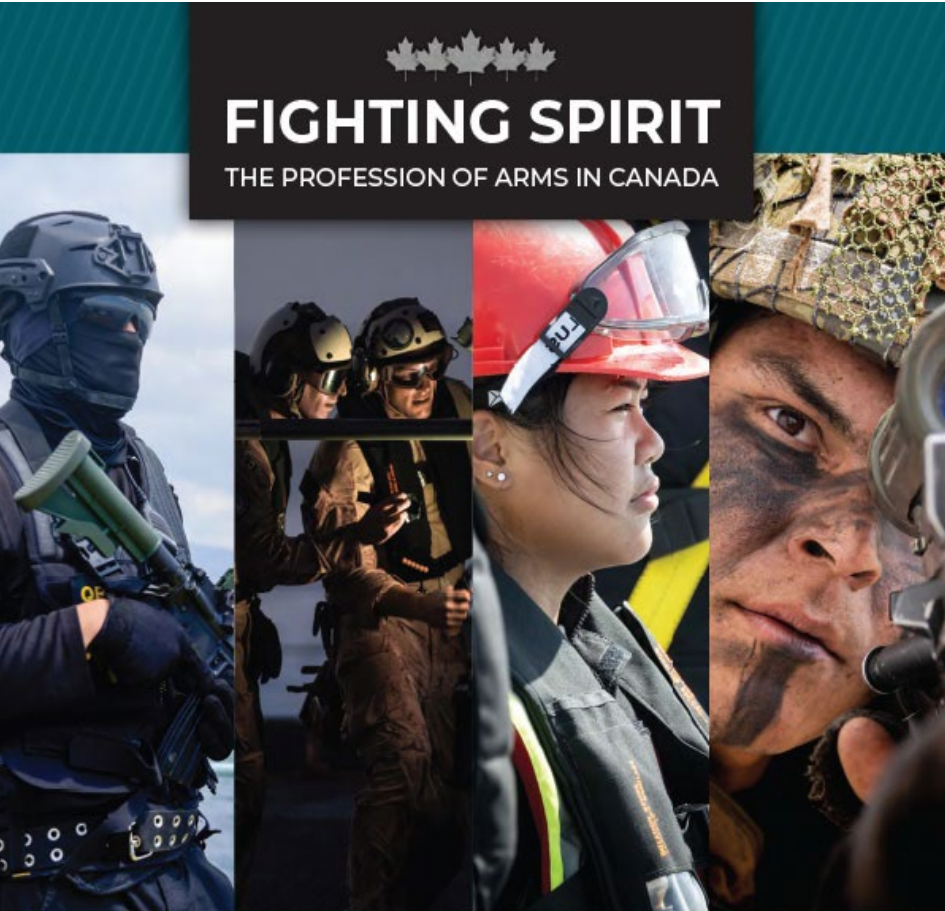
Il y a trois types d'autorité : l'autorité dérivée du grade, l'autorité dérivée du poste et l'autorité dérivée de l'expérience. Le troisième est de loin le plus important. Si vous ne l'avez pas, trouvez la personne qui l'a et faites-lui confiance.

Il n'y a personne dont on ne puisse apprendre. Votre grade, votre expérience, votre parcours, votre formation; rien ne limite votre capacité à apprendre ou la capacité de quelqu'un d'autre à enseigner, intentionnellement ou non.

Je peux affirmer sans réserve qu'il s'agit de ma mission préférée. Je tiens à remercier sincèrement tous ceux qui ont partagé mon temps à la 22e Escadre de North Bay, des colonels aux aviateurs. J'apprécie sincèrement tout ce que vous m'avez appris et tout ce que vous faites pour protéger nos deux nations. Ce fut un véritable honneur de servir aux côtés de chacun d'entre vous.



L'évolution du caractère des conflits exige une capacité de jugement militaire très développée.



The changing character of conflict demands a highly developed capacity for military judgement.

The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and has been supporting child amputees for 50 years!

Order free key tags at [waramps.ca](http://waramps.ca)



## Air Force Day / Armed Forces Day in North Bay Turns 80



Article by: (Captain Retired) Doug Newman, former Wing Heritage Officer  
Comic strip: Milton Caniff

The purpose of Air Force Days and Armed Forces Days was, and still is, to allow the military to thank the community for its support, and to show the public what we do.

Historically: the first Air Force Day/Armed Forces Day at North Bay happened in August 1945, when a special Royal Air Force (RAF) flying school, that taught Allied aircrew how to fly across the Atlantic Ocean—an act then as dangerous as space flight is today—held such a day to thank the city and region for their three years of support during the Second World War. Previously off-limits due to wartime security, the school opened up its facilities to the public and let them crawl around inside their classrooms and warplanes. The population of North Bay then was less than half of what it is today, yet over 3,000 people visited.

## La journée de la Force aérienne/ Journée nationale des Forces armées à North Bay célèbre ses 80 ans

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

Bande dessinée : Milton Caniff

Le rôle de la Journée de la Force aérienne et de la Journée des Forces armées était, et est toujours, de permettre aux militaires de remercier la communauté pour son soutien et de montrer au public ce que nous faisons.

Historiquement : La première Journée de la Force aérienne/des Forces armées à North Bay a eu lieu en août 1945, lorsqu'une école de pilotage de la Royal Air Force (RAF), qui a entraîné des membres du personnel navigant allié comment traverser l'océan Atlantique – à cette époque un acte aussi dangereux que les vols spatiaux de nos jours – a organisé cette journée pour remercier la ville et la région pour leurs trois années de soutien pendant la Seconde Guerre mondiale. L'école, qui était auparavant interdite au public en raison de la sécurité en temps de guerre, a ouvert ses installations au public et lui a permis de se promener dans ses salles de classe et de ramper dans les avions de guerre. La population de North Bay était alors inférieure de plus de la moitié de ce qu'elle est aujourd'hui, et plus de 3 000 personnes l'ont visitée.

L'école de la RAF ferme ses portes en

The RAF school closed in October 1945, since the Second World War had ended, and the air force left the city. Six years later, in September 1951, our air base was born, and the following June, the first Air Force Day took place. It included a parade by the base in the city and a flying show by the base's aircraft. Every year since then, an Air Force Day, later changed to Armed Forces Day, has been an annual event.

It was such a splendid event that, in 1953, it even made hundreds of newspapers in the United States and around the world, in an internationally syndicated comic strip. Back then, newspaper comic strips were major entertainment, the best artists celebrated like rock stars. Milton Caniff, from the United States, was one of the most famous artists. In 1953, he was drawing a strip called Steve Canyon, about an American air force pilot, and visited North Bay. The impact our Air Force Day had on him is seen in the strip. While North Bay isn't mentioned, the jets shown in the drawing are from our base.

octobre 1945, étant donné que la Seconde Guerre mondiale avait pris fin, et la Force aérienne a quitté la ville. Six ans plus tard, en septembre 1951, notre base aérienne voyait le jour et le mois de juin suivant a eu lieu la première Journée de la Force aérienne. Il y a eu un défilé dans la ville près de la base et un spectacle aérien des aéronefs de la base. Chaque année suivante, une Journée de la Force aérienne, qui a ensuite été renommée Journée des Forces armées, a été organisée.

C'était un événement tellement exceptionnel qu'en 1953, il a même fait des centaines de journaux aux États-Unis et partout dans le monde, dans une bande dessinée syndiquée qui était publiée à l'échelle internationale. À l'époque, les bandes dessinées de journaux étaient d'importants divertissements, les meilleurs artistes étaient célébrés comme des vedettes du rock. Milton Caniff, des États-Unis, était l'un des artistes les plus célèbres. En 1953, il dessine une bande dessinée appelée Steve Canyon, qui portait sur un pilote de l'aviation américaine, et il a visité North Bay. L'incidence que la Journée de la Force aérienne a eue sur lui est visible dans la bande dessinée. Bien que North Bay ne soit pas mentionné dans la bande dessinée, les avions à réaction dessinés proviennent de notre base.

### Did you know ...

As part of Operation MANNA or Food from Heaven, on April 29 th , 1945, a Lancaster bomber delivered food to the starving Dutch citizens, survivors of the "Hunger Winter" in 1944 and 45. Members of the Royal Air Force and Royal Canadian Air Force began providing relief by dropping 40 000 lbs of food near a race track near The Hague in Holland. To learn more about this incredible operation of mercy, visit: <https://canadianaviationmuseum.ca/museum/exhibits/operation-manna/>

### Saviez-vous que...

Dans le cadre de l'opération MANNA ou Denrées tombées du ciel, le 29 avril 1945, un bombardier Lancaster a livré des denrées aux citoyens néerlandais affamés, survivants de l'« hiver de la faim » en 1944 et 1945. Les membres de la Royal Air Force et de l'Aviation royale canadienne ont commencé à fournir des secours en laissant tomber 40 000 livres des denrées près d'une piste de course dans les environs de La Haye, en Hollande. Pour en savoir plus sur cette incroyable opération de miséricorde, consultez le site <https://canadianaviationmuseum.ca/museum/exhibits/operation-manna/> (en anglais seulement)



## ‘On the Scope’ with Gloria Wallace: Dedicated Public Servant for Over Half a Century

Article and photo submitted by: Chief Warrant Officer Brian Leonard, 21 Aerospace Control & Warning Squadron Chief

Graduated with a Business and Commerce diploma from Algonquin Composite School in June 1968, Gloria Wallace was hired as a contract employee fifty-six years ago, on April 8, 1969, with, then, Air Command Headquarters employed in a typing pool. Six months later, Gloria completed the Public Service test and was hired as an indeterminate employee.

In July 1973, Gloria transferred to 22 Exercise and Exercise in the Underground Complex where she was employed as the Administration Assistant for a Major and worked for approximately 20 members (her first time with the American military working for simulated and live exercises, included typing for live exercises). Seven years later, Gloria was promoted and commenced employment within 22 NORAD Region Control Centre Chief as the Commanding Officer's (CO's) assistant providing services as a confidential secretary and receptionist

as part of Canada East, and support to NORAD Operational Evaluations (typing notes). This was a challenging job but one that she thoroughly enjoyed; keeping in mind that Gloria did not obtain her first computer until the early 90's.

In June 1989, Canada East was redesignated 21 Aerospace Control & Warning Squadron (21 AC&W Sqn). Since that time, Gloria has been employed as the CO's assistant for almost thirty-six years.

21 AC&W Sqn offices were moved to the Aboveground Complex, and the day staff personnel moved in earlier that summer in July 2006, a few months prior to the official opening of the Sergeant David L. Pitcher Building in October 2006.

Over her fifty-six years of employment, Gloria has worked with a new 21 AC&W Sqn CO every two to three years (approximately 17 in total). She has encountered many changes, the biggest being a manual typewriter to a word processor, to a computer. It has been a challenging job but one she truly enjoyed.

## « Sur le coup » avec Gloria Wallace : Fonctionnaire dévoué depuis plus d'un demi-siècle

Article et photo soumis par : Adjudant-chef Brian Leonard, chef du 21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale)

Diplômée en affaires et commerce de l'Algonquin Composite School en juin 1968, Gloria Wallace a été embauchée à contrat il y a cinquante-six ans, soit le 8 avril 1969, alors que le quartier général du Commandement aérien employait une équipe de dactylographie. Six mois plus tard, Gloria a passé l'examen de la fonction publique et a été embauchée pour une période indéterminée.

En juillet 1973, Gloria a passé au 22e Exercice ainsi qu'à l'exercice dans le complexe souterrain, où elle a été adjointe administrative pour un major et a travaillé pour une vingtaine de membres. (Pour la première fois, elle a travaillé avec l'armée américaine dans le cadre d'exercices simulés et réels, y compris en dactylographiant des exercices réels.) Sept ans plus tard, Gloria a été promue et a commencé à travailler auprès du chef du 22e Centre de contrôle régional du NORAD en tant qu'adjointe du commandant, en fournissant des services à titre de secrétaire confidentielle et réceptionniste dans le

cadre du Canada-Est, ainsi qu'en tant que soutien aux évaluations opérationnelles du NORAD (où elle dactylographiait des notes). C'était un travail difficile mais qu'elle aimait pleinement; n'oublions pas que Gloria n'a obtenu son premier ordinateur qu'au début des années 90.

En juin 1989, Canada-Est a été rebaptisé 21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale) [21 ECAA]. Depuis, Gloria occupe le poste d'adjointe du commandant depuis près de 36 ans.

Les bureaux du 21 ECAA ont déménagé dans le complexe hors-sol, et le personnel fonctionnel de jour a déménagé plus tôt cet été-là, en juillet 2006, quelques mois avant l'ouverture officielle de l'édifice du sergent David L. Pitcher en octobre 2006.

Au cours de ses cinquante-six années d'emploi, Gloria a travaillé avec un nouveau commandant du 21 ECAA tous les deux ou trois ans (soit 17 fois en tout). Elle a connu de nombreux changements, le plus important étant le passage d'une machine à écrire manuelle à un ordinateur avec logiciel de traitement de texte. Sa carrière lui a amené son lot de défis, mais lui a vraiment plu.

**Vic Fedeli**  
MPP/Député  
Nipissing



Contact us for your  
congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos  
certificats de félicitations.

[fedeli.com](http://fedeli.com)





“THE SHIELD”  
RETIREMENT

“The Shield Staff”  
Thank you for your hard work and dedication!  
422RCAFA (Nipissing) Wing wanted to take a moment to express our heartfelt gratitude for the incredible work you have all done for “The Shield” over the past years.  
“The Shield” has always provided exceptional leadership and has helped in creating a strong community at 22 Wing North Bay. We’d like you to know that our members were unanimous in their praise of your most interesting and informative monthly publication. We thank you for your support and we’ll all miss “The Shield” every month, especially the folks at 422RCAFA (Nipissing) Wing.  
Every exit is an entry somewhere else and the biggest reward for a thing well done is to have done it!  
Very Best Wishes to All,  
From 422RCAFA (Nipissing) Wing

FIN DE LA DIFFUSION DU  
JOURNAL LE BOUCLIER

Personnel du journal *Le Bouclier*  
Nous vous remercions de votre travail acharné et de votre dévouement!  
Les membres de l’Association de l’Aviation royale canadienne (AARC) de la 422<sup>e</sup> Escadre (Nipissing) souhaitent exprimer leur sincère gratitude pour le travail exceptionnel que vous avez tous réalisé dans le cadre de la diffusion du journal *Le Bouclier* au cours des dernières années.  
*Le Bouclier* a toujours permis de faire preuve d’un leadership exceptionnel et a contribué à la force de la communauté de la 22<sup>e</sup> Escadre North Bay. Nous tenons à ce que vous sachiez que nos membres ont fait l’éloge, à l’unanimité, de votre publication mensuelle très intéressante et instructive. Nous vous remercions de votre soutien. *Le Bouclier* nous manquera chaque mois, en particulier dans le cas des membres de l’AARC de la 422<sup>e</sup> Escadre (Nipissing).  
Chaque fin est un nouveau départ. La meilleure récompense pour un travail bien fait consiste à l’avoir réalisé!  
Meilleurs vœux à tous,  
L’AARC de la 422<sup>e</sup> Escadre (Nipissing)



NEAR NORTH  
**CRIME**   
**STOPPERS**

1-800-222-TIPS (8477)

NEAR NORTH  
**CRIME**   
**STOPPERS**

Battle of the Atlantic  
En l’honneur de la bataille de l’Atlantique

Battle of the Atlantic Memorial Service  
May 2<sup>nd</sup>, 2025  
0800 hrs  
22 Wing Welcome Sign  
Corner of Airport Rd and Stanmore Dr.  
  
Service commémoratif  
en l’honneur de la bataille de l’Atlantique  
le 2 mai 2025  
à 08 h 00  
  
Enseigne de bienvenue de la 22e Escadre  
Intersection du chemin Airport et de la promenade  
Stanmore



On February 25, 2025, Major Joseph Oromo (left), Communications and Information Systems (CIS) Officer, and Warrant Officer André Dubien (right), CIS Acting Squadron Warrant Officer, promoted Nicole Dennis to the rank of Corporal. Photo submitted by: Captain Andrew Bujáki, Deputy Officer Commanding CIS Flight.  
Le 25 février 2025, le major Joseph Oromo (à gauche), officier des systèmes d’information et de communication (SIC), et l’adjudant André Dubien (à droite), adjudant d’escadron des SIC par intérim, ont promu Nicole Dennis au grade de caporal. Photo : Capitaine Andrew Bujáki, commandant adjoint de l’escadrille des SIC.



On Thursday, March 13, 2025, Colonel Joseph Oldford, 22 Wing Commander, presented Aleysha Blake with a copy of their submission for the CF-101 Voodoo Tail Design Contest. Photo credit: Captain Jordy Matheson  
Le jeudi 13 mars 2025, le colonel Joseph Oldford, commandant de la 22e Escadre, a remis à Aleysha Blake une copie de sa soumission au concours de conception de la queue du CF-101 Voodoo. Crédit photo: Capitaine Jordy Matheson