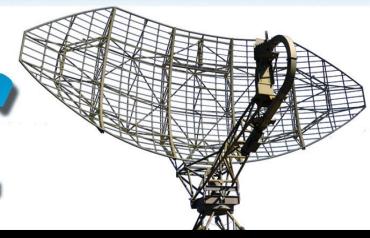


Proudly serving 22 Wing / CFB North Bay since 1967



# The Shield Le Bouclier



MARCH / MARS 2025

VOL. 58, NO. 3

## 22 Wing North Bay - the command-and-control hub for Exercise BAMBOO EAGLE 25-1

La 22e Escadre North Bay devient le centre de commandement et de contrôle pour l'exercice BAMBOO EAGLE 25-1



From February 10 to 14, 2025, members of 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, home of the Canadian Air Defence Sector, provided command and control during Exercise BAMBOO EAGLE 25-1, part of a tactical build up to the operational implementation of multi-domain, combat readiness training.

De 10 au 14 février 2025, des membres de la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay, où se trouve le Secteur de la défense aérienne du Canada, ont assuré le commandement et le contrôle pendant l'exercice BAMBOO EAGLE 25-1, qui fait partie de la préparation tactique de la mise en œuvre opérationnelle de l'instruction de préparation au combat multidomaines.

Article by: Captain Leah Pierce, Public Affairs Officer

Photo credit: Master Corporal Robert Ouellette and Corporal Julianna Bullfrog-Wabanonik, Imagery Technicians

From February 10 to 14, 2025, members of 22 Wing/Canadian Forces Base North Bay, home of the Canadian Air Defence Sector, provided command and control during Exercise BAMBOO EAGLE 25-1, part of a tactical build up to the operational implementation of multi-domain, combat readiness training.

Led by the United States Air Force Warfare Centre, Exercise BAMBOO EAGLE 25-1 included forces from the U.S., Australia, Canada and the United Kingdom. The exercise is designed to strengthen cooperation among joint and allied forces and sharpen their combat readiness to respond quickly to new threats.

This is the first time the Royal Canadian Air Force (RCAF) has participated in Exercise BAMBOO EAGLE and the second year the exercise has been held, providing allies with an advanced and realistic training environment in preparation for the evolving demands of modern warfare.

"By taking part in Exercise BAMBOO EAGLE leveraging virtual technology, Aerospace Controllers and Aerospace Control Operators exercised war-time battle management skills with coalition partners on a scale that would not otherwise have been possible. We are proud to have participated in this exercise alongside the U.S. Department of Defense, Royal Australian Air Force and Royal Air Force," stated Colonel Joseph Oldford, 22 Wing and Canadian Air Defence Sector Commander.

Exercise BAMBOO EAGLE 25-1 involved over 10 000 service members from the U.S. Department of Defence, Royal Canadian Air Force, Royal Australian Air Force, and the Royal Air Force operating, maintaining, commanding and controlling and supporting more than 150 aircraft at over 15 locations.

Auteur de l'article: Capitaine Leah Pierce,  
responsable des affaires publiques

Photo gracieuseté de : caporal-chef Robert Ouellette et  
caporal Julianna Bullfrog-Wabanonik, techniciens en imagerie

De 10 au 14 février 2025, des membres de la 22e Escadre/Base des Forces canadiennes North Bay, où se trouve le Secteur de la défense aérienne du Canada, ont assuré le commandement et le

contrôle pendant l'exercice BAMBOO EAGLE 25-1, qui fait partie de la préparation tactique de la mise en œuvre opérationnelle de l'instruction de préparation au combat multidomaines.

Dirigé par la United States Air Force Warfare Centre, l'exercice BAMBOO EAGLE 25-1 rassemblait des forces des États-Unis, de l'Australie, du Canada et du Royaume-Uni. Cet exercice est conçu pour renforcer la coopération entre les forces interarmées et alliées et améliorer leur préparation au combat afin de répondre rapidement aux nouvelles menaces.

C'est la première fois que l'Aviation royale canadienne (ARC) participe à l'exercice BAMBOO EAGLE et la deuxième année que cet exercice a lieu, offrant aux alliés un environnement d'entraînement avancé et réaliste pour se préparer aux exigences changeantes de la guerre moderne.

« En participant à l'exercice BAMBOO EAGLE et en tirant parti de la technologie virtuelle, les contrôleurs aérospatiaux et les opérateurs de contrôle aérospatial ont mis à profit leurs compétences en gestion des combats en temps de

guerre avec les partenaires de la coalition à une échelle qui n'aurait pas été possible autrement. Nous sommes fiers d'avoir participé à cet exercice aux côtés du Département de la défense des États-Unis (DoD), de la Royal Australian Air Force (RAAF) et de la Royal Air Force (RAF) », a déclaré le colonel Joseph Oldford, commandant de la 22e escadre et du secteur de la défense aérienne du Canada.

L'exercice BAMBOO EAGLE 25-1 a mis à contribution plus de 10 000 militaires du Département de la Défense des États-Unis, de l'Aviation royale canadienne, de la Royal Australian Air Force et de la Royal Air Force qui ont exploité, maintenu en puissance, commandé, contrôlé et soutenu plus de 150 aéronefs à plus de 15 endroits.

L'Aviation royale canadienne ne fonctionne pas seule, mais dans un environnement interarmées et allié qui exige de l'interopérabilité et de la collaboration. L'interopérabilité avec nos alliés est essentielle afin de dissuader collectivement les menaces émergentes.



Proudly serving 22 Wing / CFB North Bay since 1967

# The Shield Le Bouclier

Last issue: April 2025

On behalf of the staff of The Shield/Le Bouclier we wish to thank our loyal readers and regular contributors for supporting the 22 Wing base paper for almost six decades.

We have loved sharing your stories, accomplishments, messaging, musings, and photos.

Issues of The Shield/Le Bouclier are available internally at <http://rcaf.mil.ca/en/22-wing/the-shield.page>, and externally at <https://www.cafconnection.ca/North-Bay/in-My-Community/Newspaper/The-Shield.aspx>.

Please contact Captain Leah Pierce, Editor-in-Chief, at [leah.pierce@forces.gc.ca](mailto:leah.pierce@forces.gc.ca) or at 628-2822 for more information.

Proudly serving 22 Wing / CFB North Bay since 1967

# The Shield Le Bouclier

Dernier numéro : avril 2025

Au nom de l'équipe de The Shield/Le Bouclier, nous souhaitons remercier nos fidèles lecteurs et contributeurs réguliers pour leur soutien au journal de base de la 22<sup>e</sup> Escadre depuis près de six décennies.

Nous avons aimé partager vos histoires, vos réalisations, vos messages, vos réflexions et vos photos.

Les numéros de The Shield/Le Bouclier sont accessibles à l'interne à l'adresse <http://rcaf.mil.ca/en/22-wing/the-shield.page>, et à l'externe sur le site <https://sbmfc.ca/north-bay/dans-votre-communaute/le-bouclier>.

Veuillez communiquer avec la capitaine Leah Pierce, rédactrice en chef, à l'adresse [leah.pierce@forces.gc.ca](mailto:leah.pierce@forces.gc.ca) ou au 628-2822 pour plus d'informations.

## Nipissing Lakers Military Appreciation hockey game a success on and off the ice

Article by Master Corporal Kory Clermont

Photo credit: Photo of Master Corporal Clermont / Reilly Coe: Tessa Clermont

Photo credit: Remainder of the photos: Master Corporal Rob Ouellette

The Nipissing Lakers Men's Hockey Team held their 14th annual Military Appreciation Game on February 7th, showing their support for the military and military families.

Fans were treated to a thrilling, fast-paced game that featured hard hits and intense action. The Lakers emerged victorious, securing a 2-1 win over Windsor University in a

nail-biting finish.

This year's game saw the team donning special edition jerseys, which fans were quick to praise as "the best yet." The unique design featured a Canadian maple leaf mosaic, which debuted in 2024 for the Royal Canadian Air Force (RCAF) Centennial and was created using the entire fleet of RCAF aircraft. The jerseys not only stood out for their design but also held significant meaning for the local military community.

During the game, the jerseys were auctioned off, with all proceeds going to support local air force families. The winning bidders had the chance to meet the players, take photos, and receive their game-worn jerseys, signed by the

players themselves.

The event was a success, both on and off the ice. It raised funds for a great cause while providing a memorable experience for the Lakers, the military families, and the fans. The Nipissing Lakers are proud to continue this longstanding tradition, honoring those who serve and their families with each passing year.

Of note, the third women's Lakers Military Appreciation hockey game took place January 24th and was a decisive, 8-0 victory over the Carleton Ravens. The jersey auction from this game raised \$4,300 for the North Bay Military Family Resource Centre.

## Le match de hockey d'appreciation militaire des Lakers de Nipissing est un succès sur la glace et hors glace

Auteur de l'article : caporal-chef Kory Clermont

Crédit photo : Photo du caporal-chef Clermont / Reilly Coe : Tessa Clermont

Crédit photo : Le reste des photos : Caporal-chef Rob Ouellette

L'équipe masculine de hockey des Lakers de Nipissing a tenu son 14e match annuel d'appreciation des militaires le 7 février, démontrant ainsi son soutien aux militaires et à leurs familles.

Les partisans ont eu droit à un match palpitant, au rythme rapide, avec des coups durs et de l'action intense. Les Lakers sont sortis vainqueurs de cette rencontre, remportant une victoire de 2 à 1 sur l'Université de Windsor dans un match qui s'est terminé en queue de poisson.

Cette année, l'équipe a revêtu des maillots d'édition spéciale, que les supporters ont rapidement qualifiés de «meilleurs jusqu'à présent». Le design unique comprenait une mosaïque de feuilles d'érable canadiennes, qui a fait ses débuts en 2024 pour le centenaire de l'Aviation royale canadienne (ARC) et a été créée en utilisant toute la flotte d'aéronefs de l'ARC. Les maillots ne se sont pas seulement distingués par leur design, ils ont également revêtu une signification importante pour la communauté militaire locale.

Pendant le match, les maillots ont été vendus aux enchères, les recettes étant destinées à soutenir les familles des membres de l'armée de l'air locale. Les gagnants ont eu la chance de rencontrer les joueurs, de prendre des photos et de recevoir leurs maillots portés pendant le match, signés par les joueurs eux-mêmes.

L'événement a été un succès, tant sur la glace qu'en dehors. Il a permis de recueillir des fonds pour une grande cause tout en offrant une expérience mémorable aux Lakers, aux familles des militaires et aux supporters. Les Lakers de Nipissing sont fiers de poursuivre cette tradition de longue date, en honorant chaque année ceux qui servent et leurs familles.

Il convient de noter que le troisième match de hockey féminin d'appreciation militaire des Lakers a eu lieu le 24 janvier et s'est soldé par une victoire décisive de 8 à 0 sur les Ravens de Carleton. La vente aux enchères des maillots de ce match a permis de récolter 4 300 dollars pour le Centre de ressources pour les familles des militaires de North Bay.



### The Shield ~ Le Bouclier

22 Wing North Bay, Hornell Heights, ON, P0H 1P0, [22wgtheshield2@forces.gc.ca](mailto:22wgtheshield2@forces.gc.ca), 705-494-2011(2822) Fax/Télécopieur: 705-494-6261, Read/Lisez The Shield/Le Bouclier online at <https://cfmws.ca/north-bay/in-your-community/the-shield-newspaper> / <https://cfmws.ca/stay-connected> / <https://sbmfc.ca/north-bay/dans-votre-communaute/the-shield-newspaper> / <https://sbmfc.ca/restez-connecte>

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

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

*Wing Commander/ Commandant de l'Escadre: Colonel J.R. Oldford*

*Editor-in-Chief / Rédacteur en chef : Capt L. Pierce, Public Affairs Officer/ Officier des affaires publiques Assistant Editor-in-Chief / Rédacteur en chef adjoint: Sgt R. Braid Assistant Editor/rédacteur adjoint: 2Lt C. Latour Managing Editor, Graphics/Production / Rédacteur en chef, graphisme/production: Mr. M. Giddens*

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

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

### 22 Wing/CFB North Bay Land Acknowledgement

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

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

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

## International Women's Day is 8 March

International Women's Day is a time to reflect on progress made, to call for change, and to celebrate acts of courage and determination by women who have played an extraordinary role in the history of their countries. Across the globe, women have been breaking stereotypes and transforming what is possible for future generations of young women. It will be celebrated on 22 Wing on Friday 7 March.

The WCWO has authorized the wearing of pink and purple paracord bracelets for the month of March on 22 Wing. Cupcakes and bracelets will also be handed out the morning of 7 March.

We are seeking cupcake bakers. Bring your most creative decorating skills and help make cupcakes to be distributed on the Wing in support of International Women's Day. Cupcake boxes will be available starting 11 Feb in the lobby of Building 7, and the second floor entrance of the DLP. We ask that all cupcakes be brought in the morning of March 7th to the base gym or DLP for distribution.

For more information on DWAO activities on the wing see our webpage Defence Women's Advisory Organization.

## La Journée internationale des femmes a lieu le 8 mars

La Journée internationale des femmes est l'occasion de réfléchir aux progrès accomplis, de faire un appel au changement et de célébrer les actes de courage et de détermination des femmes qui ont joué un rôle extraordinaire dans l'histoire de leur pays. Partout dans le monde, les femmes brisent les stéréotypes et transforment les limites du possible pour les générations de jeunes femmes à venir. Elle sera célébrée à la 22e Escadre le vendredi 7 mars.

L'adjuc de l'ère a autorisé le port de bracelets en paracorde rose et violet pour le mois de mars à la 22e Escadre. Des petits gâteaux et des bracelets seront également distribués dans la matinée du 7 mars.

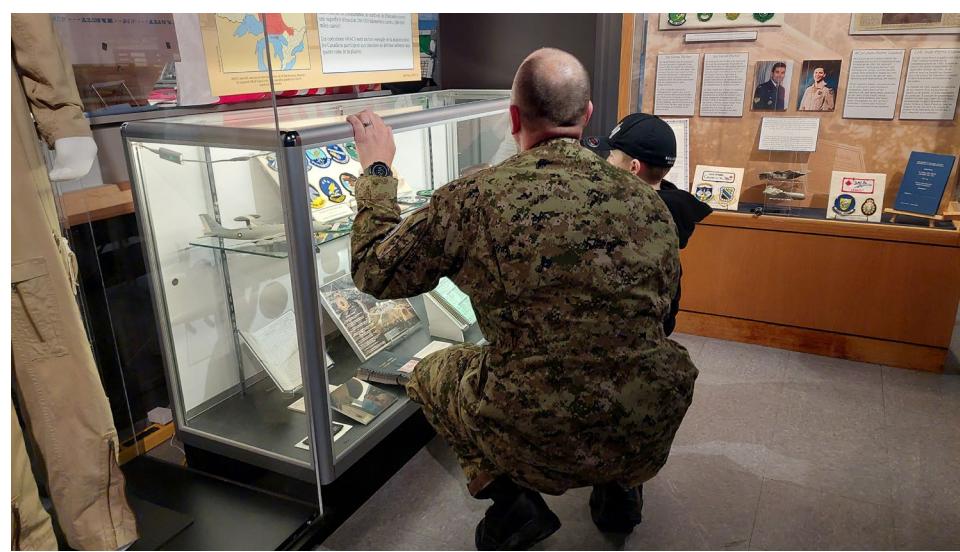
Nous recherchons des pâtissiers pour confectionner des petits gâteaux. Faites preuve de créativité dans la décoration et aidez-nous à préparer des petits gâteaux qui seront distribués sur l'Escadre en soutien de la Journée internationale des femmes.

Des boîtes à petits gâteaux seront disponibles



à partir du 11 février dans le couloir de l'édifice 7 et à l'entrée du deuxième étage de l'édifice DLP. Nous demandons que tous les petits gâteaux soient apportés dans la matinée du 7 mars au gymnase de la base ou à l'édifice DLP pour distribution.

Pour plus d'informations sur les activités de l'AMDF à l'Escadre, consultez notre page Web Organisation consultative des femmes de la défense.



## CFMAD: Why We're Here

*Maya Hirschman, Interim Curator of the Canadian Forces Museum of Aerospace Defence*

The role of the Canadian Armed Forces (CAF) museum is to "preserve and interpret Canadian military heritage to increase a sense of identity and esprit de corps." It's an intentionally broad statement open to interpretation. After running this year's Family Day event here at your Canadian Forces Museum of Aerospace Defence (CFMAD), I'd like to share what I think it means.

Family Day numbers fluctuate from year to year, and we never know who will visit us. This year, almost 200 people explored the CFMAD, reflecting a diversity of ages, walks of life, cultural and ethnic backgrounds, military and civilian. Many guests admitted they'd never visited the museum before even though they lived in town or even serve here at 22 Wing North Bay. Every person that came through our doors was greeted and

given a short introduction to the museum that included the air defence story and what makes this base special. Throughout the day, scavenger hunts were enjoyed, stickers were received, and questions were answered by me and our staff of volunteers.

Here, civilians came face-to-face with, not only, our military legacy but also with active and retired members of the CAF. Members of all ranks showed their children displays about the work they did; I heard them explaining their roles and what they meant. And if I heard them, other visitors did, too. "I learned so much from everyone," a mother told me as she was leading her children from the museum. "We have so much to be proud of."

Missed Family Day? Join us during March Break from March 10 to 15, 2025, noon until 4 p.m. For more information, please visit <https://www.aerospacedefence.ca/>.

## CFMAD : Pourquoi nous sommes ici

*Maya Hirschman, conservatrice intérimaire du Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes*

Le rôle du musée des Forces armées canadiennes (FAC) est de « préserver et d'interpréter le patrimoine militaire canadien afin d'accroître le sentiment d'identité et l'esprit de corps ». Il s'agit d'une déclaration volontairement large et ouverte à l'interprétation. Après avoir organisé la Journée de la famille de cette année au Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes (MDACFC), j'aimerais vous faire part de ce que je pense qu'elle signifie.

Le nombre de participants à la Journée de la famille fluctue d'une année à l'autre, et nous ne savons jamais qui viendra nous rendre visite. Cette année, près de 200 personnes ont visité le DMFC, reflétant une diversité d'âges, d'horizons, de cultures et d'ethnies, de militaires et de civils. De nombreux invités ont admis qu'ils n'avaient jamais visité le musée auparavant, même s'ils vivaient en ville ou servaient ici à la 22e Escadre North Bay. Chaque personne qui a franchi nos portes a été accueillie et a reçu une brève

présentation du musée qui incluait l'histoire de la défense aérienne et ce qui rend cette base spéciale. Tout au long de la journée, des chasses au trésor ont été organisées, des autocollants ont été distribués et des réponses ont été données aux questions par moi-même et notre équipe de bénévoles.

Ici, les civils ont été confrontés non seulement à notre héritage militaire, mais aussi aux membres actifs et retraités des FAC. Des membres de tous grades ont montré à leurs enfants des expositions sur le travail qu'ils ont accompli. Je les ai entendus expliquer leur rôle et ce qu'il signifiait. Et si je les ai entendus, d'autres visiteurs l'ont fait aussi. « J'ai tellement appris de tout le monde », m'a dit une mère en raccompagnant ses enfants à la sortie du musée. « Nous avons tellement de raisons d'être fiers. Vous avez manqué la Journée de la famille ? Rejoignez-nous pendant les vacances de mars, du 10 au 15 mars 2025, de midi à 16 heures. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site <https://www.aerospacedefence.ca/>.

## How to Have Fun While Staying Out of Legal Trouble

*Article submitted by Master Corporal Tessa McAughey, 22 Military Police Flight*



Having fun and making the most of life doesn't have to get you in trouble with police. Whether you're going out with friends, attending events, or just enjoying yourself, it's important to be aware of the law to avoid unnecessary consequences.

Party responsibly. Excessive behavior can lead to trouble. Make sure to always have a plan to get home safe-designate a sober driver or use a rideshare service if you've been drinking.

Be respectful in public spaces. Loud music, reckless behavior, or trespassing on private property can lead to fines or arrests. Always be mindful of how your actions affect others around you.

Avoid physical confrontations. Fights, even small ones, can lead to assault charges, fines, or jail time. Even if you feel provoked,

walking away is often the best decision.

Be smart about social media. Posting risky or illegal activities online can get you into trouble, even if you think it's just for fun. Police and employers often monitor social media for inappropriate behavior.

Handle encounters with police the right way. If you're approached by law enforcement, staying calm and cooperative can help prevent the situation from escalating.

Choose your company wisely. Sometimes, trouble happens because of the people you're with.

Having fun doesn't mean you have to take unnecessary risks. By staying aware of the law, making responsible choices, and respecting others, you can enjoy yourself while avoiding legal trouble. Being smart about your actions ensures that your good times stay memorable for all the right reasons.

## Comment s'amuser sans s'attirer d'ennuis juridiques

*Article soumis par la caporale-chef Tessa McAughey, 22e Escadrille de police militaire*

S'amuser et profiter de la vie ne doit pas vous attirer d'ennuis avec la police. Que vous sortez avec des amis, que vous assistiez à des événements ou que vous vous amusez simplement, il est important de connaître la loi pour éviter des conséquences inutiles.

Faites la fête de manière responsable. Un comportement excessif peut vous attirer des ennuis. Assurez-vous de toujours avoir un plan pour rentrer chez vous en toute sécurité : désignez un conducteur sobre ou utilisez un service de covoiturage si vous avez bu.

Soyez respectueux dans les espaces publics. La musique forte, les comportements imprudents ou l'intrusion sur une propriété privée peuvent entraîner des amendes ou des arrestations. Soyez toujours conscient de la façon dont vos actions ont un effet sur les gens qui vous entourent.

Évitez les confrontations physiques. Les bagarres, même mineures, peuvent entraîner des accusations d'agression, des amendes ou des peines de prison. Même si

vous vous sentez provoqué, il est souvent préférable de s'éloigner.

Soyez prudent sur les réseaux sociaux. Publier des activités risquées ou illégales en ligne peut vous causer des ennuis, même si vous pensez que c'est juste pour vous amuser. La police et les employeurs surveillent souvent les réseaux sociaux pour détecter les comportements inappropriés.

Gérez correctement les rencontres avec la police. Si les forces de l'ordre s'adressent à vous, rester calme et coopératif peut aider à éviter que la situation ne dégénère.

Choisissez judicieusement votre entreprise. Parfois, les ennuis arrivent à cause des personnes avec lesquelles vous êtes.

S'amuser ne signifie pas que vous devez prendre des risques inutiles. En restant conscient de la loi, en faisant des choix responsables et en respectant les autres, vous pouvez vous amuser tout en évitant les démêlés avec la justice. En agissant intelligemment, vous vous assurez que vos bons moments resteront mémorables pour toutes les bonnes raisons.

## 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 âgée de 6 mois et plus, Classe réserve B >180 & C

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

## On The Scope

### Meet Petty Officer 2nd Class Colombe

*Photo by: Tiffany Champagne,  
Phoxie Photos*

I am Petty Officer 2nd Class (PO2) Corey Colombe, proudly born and raised in North Bay. My journey with the Canadian Armed Forces (CAF) began on November 5, 2010, inspired by my father-in-law, Master Corporal (Ret'd) Ron Champagne. When exploring career options at the recruiting office, I was introduced to the Steward occupation. Although I wasn't initially familiar with it, a video detailing its duties and responsibilities convinced me it was the right choice for me.

Over the past 15 years, I have embraced every challenge and opportunity the CAF presented. Before returning to North Bay, I was posted in Saint-Jean-sur-Richelieu, QC, as a Basic Military Qualification (BMOQ) instructor. Prior to that, my family and I spent nine memorable years in Esquimalt, BC.

In 2022, I encountered an unexpected challenge when the Steward trade was dissolved. In 2022, I encountered an unexpected challenge when the Steward trade was dissolved. This news was a shock, and it raised many questions about my future. However, I was able to transition successfully into the Human Resource Administrator (HRA) trade, which has



brought new challenges while allowing me to continue serving with the same dedication and commitment.

I am deeply grateful and honored to serve my country. The experiences, skills, and relationships I have built throughout my career have profoundly shaped who I am today. I remain fully committed to my service, and I will continue to serve with pride for as long as I am able.

### Sur le coup

#### Rencontre avec le maître de 2e classe Colombe

*Photo : Tiffany Champagne,  
Phoxie Photos*

Je suis le maître de 2e classe (m2) Corey Colombe, fier de venir de North Bay. Mon parcours au sein des Forces armées canadiennes (FAC) a commencé le 5 novembre 2010, inspiré par mon beau-père, le caporal-chef (ret.) Ron Champagne. En explorant les options de carrière au bureau de recrutement, on m'a présenté le métier de steward. Bien que je n'en fusse pas initialement familier, une vidéo détaillant ses tâches et responsabilités m'a convaincu que c'était le bon choix pour moi.

Au cours des 15 dernières années, j'ai relevé chaque défi et saisi chaque opportunité que les FAC m'ont offerte. Avant de revenir à North Bay, j'ai été affecté à Saint-Jean-sur-Richelieu, au Québec, en tant qu'instructeur à la qualification militaire de base (QMB).

En 2022, j'ai rencontré un défi inattendu lorsque le métier de steward a été dissous. Cette nouvelle a été un choc et a soulevé de nombreuses questions concernant mon avenir. Cependant, j'ai réussi à effectuer une transition vers le métier d'administrateur des ressources humaines (ARH), ce qui a apporté de nouveaux défis tout en me permettant de continuer à servir avec la même dévouement et engagement.

Je suis profondément reconnaissant et honoré de servir mon pays. Les expériences, compétences et relations que j'ai développées tout au long de ma carrière ont profondément façonné la personne que je suis aujourd'hui. Je reste pleinement engagé dans mon service et continuerai à servir avec fierté aussi longtemps que je serai en mesure de le faire.

## 22e Escadre Promotion de la Santé

Cours hiver 2025

Cours	Série	Date	Heure
Bouffe-santé et nutrition sportive	043	2 Séances: • Le 28 février • Le 07 mars	09h00 à 11h30 Doit compléter les séances pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.
Le respect au sein des FAC	071	Le 05 et 06 mars Format de 2 demi-journée	08h00 à 11h30 Doit compléter les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.
Force mentale et sensibilisation face au suicide	036	Le 25 et 26 mars Format de 2 demi-journée	09h00 à 12h00 Doit effectuer les deux demi-journées pour recevoir un certificat d'achèvement et le code MITE.
Les stratégies de réduction de blessures dans les sports et l'activité physique	035	Le 28 mars Atelier de 2 heures	10h00 à 12h00 Doit compléter l'atelier pour recevoir un certificat d'achèvement et le code SGRH.

Gratuit! Ouvert aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des FAC 18+.  
Inscription obligatoire – veuillez visiter <https://sbmfca.ca/north-bay/cours-a-venir>

Les lieux des cours seront inclus dans les instructions de ralliement.  
Superviseurs / CO : Afin de fournir aux participants dans un environnement ouvert et accueillant, l'Adjudant Ere a autorisé une tenue civile appropriée pour toute la journée (si les opérations le permettent). Les membres sont autorisés à suivre le cours en tenue civile et n'auront pas à se changer en rentrant au travail dans l'après-midi.

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



Inscrivez-vous ici

## New Notification System

We will be implementing a new Wing-wide notification system (GCNotify) that is intended to broadcast information of various incidents and events that impact Wing personnel, such as weather, security, outages etc.

Who: The intended recipients of this notification system are 22 Wing employees and extended community (family living in RHUs).

What: Receive notifications that are vetting by Wing Operations, CADS and/or Command Teams.

Where: Information will be received via

### Nouveau système de notifications

Nous allons mettre en place un nouveau système de notification à l'échelle de l'Escadre (GCNotify) destiné à diffuser des informations sur divers incidents et événements ayant un impact sur le personnel de l'Escadre, tels que la météo, la sécurité, les pannes, etc.

Qui: Les destinataires visés par ce système de notification sont les employés de la 22e Escadre et la communauté élargie (les familles vivant dans les ULR).

Quo: Recevez des notifications validées par les équipes des Opérations et du Commandement de l'Escadre.

text message and/or e-mail address of your selection.

How: Complete the following form to subscribe to this the notification system: <https://forms.office.com/r/s6R19SRcBS>.

Note that this form is accessible to anyone who has access to the link or QR code, so it may be shared with family.

When: We will begin notification February 2025. Please complete the survey by 31 January 2025.



Où: Les informations seront transmises par message texte et/ou par courriel selon votre préférence.

Comment: Remplissez le formulaire suivant pour vous inscrire au système de notification : <https://forms.office.com/r/s6R19SRcBS>.

Veuillez noter que ce formulaire est accessible à toute personne disposant du lien ou du code QR, il peut donc être partagé avec votre famille.

Quand: Les notifications débuteront le février 2025. Veuillez remplir le sondage d'ici le 31 janvier 2025.

## Ombudsman

National Defence and Canadian Armed Forces

Défense nationale et Forces armées canadiennes

The nomination period for the *Liz Hoffman Memorial Commendation* is now open.

Nominate a person or group for their efforts to improve the Defence community.

OMBUDS.CA

La période de nomination pour la *Mention d'honneur commémorative Liz Hoffman* est maintenant ouverte.

Nommez une personne ou un groupe pour leurs efforts en vue d'améliorer la communauté de la Défense.



Canada

NEAR NORTH  
**CRIME STOPPERS**   
1-800-222-TIPS (8477)

## Recognizing PSP's CPR/First Aid Course Instructors



Article by: Lucas DeMarco, 22 Wing Health Promotion Manager

Photo Credit: Mackenzie Joseph

The MCpl J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre, a place enjoyed by our Canadian Armed Forces/United States Air Force community and civilian membership to strengthen and re-energize their bodies, has also seen its share of medical emergencies. As one of the highest trafficked areas at 22 Wing North Bay where individuals routinely push themselves physically, the inherent risk for such events is expected and prepared for by the local Personnel Support Programs (PSP) team. This is why all staff on site hold cardiopulmonary resuscitation/ automated external defibrillator (CPR/AED) certifications to ensure optimal responses to worse case medical scenarios. The validity of this training is evident in the results.

Over the past two years there have been two serious cardiac related events that needed immediate intervention. One instance involved a military member who required the use of the AED, the second, a civilian member was resuscitated using traditional

CPR. Thankfully, both individuals survived.

While the first responders involved have received well-deserved Bravo Zulus for their life saving efforts, this article is about recognizing the unsung heroes, the CPR/AED instructors. A key reason for the success of the medical emergency experienced locally is that PSP regularly conducts first aid and CPR/AED training in-house by certified staff to ensure optimal training coverage. Two notable long-standing staff on the team who facilitate this work include: Marc DesRoches, Sports/Facilities Coordinator, and Penny Lecour, Aquatics Programmer. When completing this training with Marc or Penny, it doesn't feel like a routine "check in the box". The continued level of care and energy they put into their instruction creates engagement among trainees that keeps the staff sharp and ready to provide fast-acting, quality emergency health care.

Our team has been incredibly fortunate, but as the saying goes, you have to be good to be lucky. Marc and Penny, your support and guidance have had a lasting impact in many lives. We are so grateful for everything you do at 22 Wing!

## Reconnaître les moniteurs de cours de RCR et de secourisme du PSP

Article de : Lucas DeMarco, gestionnaire de la promotion de la santé de la 22<sup>e</sup> Escadre

Photo : Mackenzie Joseph

Le Centre de conditionnement physique et de mieux-être Cplc J.J.P. Legault, apprécié par la communauté des Forces armées canadiennes et de l'Armée de l'air des États-Unis ainsi que par les membres civils pour renforcer et revitaliser leur corps, a également vu sa part d'urgences médicales. Comme il s'agit de l'une des zones où le trafic est le plus élevé à la 22<sup>e</sup> Escadre North Bay, où les personnes font régulièrement des efforts physiques, l'équipe locale des programmes de soutien du personnel (PSP) prévoit le risque inhérent à de tels événements et s'y prépare. C'est pourquoi tout le personnel sur place détient des certifications en réanimation cardiorespiratoire (RCR) et défibrillation externe automatisée (DEA) afin d'assurer des réponses optimales aux pires situations médicales. Les résultats démontrent la validité de cette formation.

Au cours des deux dernières années, deux événements cardiaques graves ont nécessité une intervention immédiate. Dans un cas, un militaire a eu besoin du DEA; dans l'autre, un civil a été réanimé par la RCR traditionnelle. Heureusement, les deux personnes ont survécu.

Bien que les premiers intervenants concernés aient reçu des Bravo Zulus bien mérités pour leurs efforts de secours, cet article vise à reconnaître les héros méconnus, soit les moniteurs en RCR et DEA. L'une des principales raisons du succès des urgences médicales vécues localement est que dans le cadre du PSP, du personnel certifié donne régulièrement de la formation en premiers soins, RCR et DEA à l'intérieur afin d'assurer

### Inspirational Quote / Citation inspirante :

The same boiling water that softens potatoes also hardens eggs. It's about what you're made of, not the circumstances.

*Anonymous*

L'eau bouillante qui ramollit les pommes de terre durcit également les œufs. Ce qui compte, c'est ce dont on est fait, pas les circonstances.

*Anonyme*

## FORCE Evaluation / évaluation FORCE

Our fitness department would like to acknowledge the 22 Wing members who have received an incentive on their annual FORCE evaluation since 01 January 2025.

### Silver:

Chief Warrant Officer Leonard (21 Aerospace Control & Warning Squadron)

Captain Wang (Communications and Information Services)

Captain Matheson (Wing Headquarters)

### Gold:

Master Corporal McNeil (51 Aerospace Control & Warning (Operational Training) Squadron)

Captain Taylor (21 Aerospace Control & Warning Squadron)



physique souhaite féliciter les membres du 22e Escadre qui ont reçu une incitation lors de leur évaluation annuelle FORCE depuis le 1er janvier 2025.

### Argent :

Adjudant-chef Leonard (21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale))

Capitaine Wang (Services d'Informations et de Communications de l'Escadre (SIC Ere))

Capitaine Matheson (Quartier Général de l'Escadre)

### Or :

Caporal-chef McNeil (Escadron 51 de Contrôle et d'Alerte Aérospatial (Formation Opérationnelle))

Capitaine Taylor (21e Escadron de contrôle et d'alerte (Aérospatiale))

Notre équipe PSP souhaite également adresser ses félicitations à toutes les personnes qui ont travaillé très dur pour s'assurer qu'elles sont opérationnellement prêtes pour l'année à venir ! Pour planifier un test de condition physique, veuillez contacter le poste : 2290 ou envoyez un courriel à jesse.wilson2@forces.gc.ca.

Notre département de conditionnement

## Fitness Centre

The J.J.P. Legault Fitness & Wellness Centre is hosting several exciting events this March. On Thursday, March 13th, a Volunteer Appreciation Event will take place at the Blue Room, located at 17 Duxford Rd, Hornell Heights, to honor those who have volunteered for 22 Wing initiatives, events, and programs. The evening includes a catered dinner by Duchesne Roasters from 1730 to 1900hrs, followed by a Trivia Night from 1900 to 2030hrs.

Additionally, the Spring Brochure will be

## Le Centre de conditionnement physique

Le Centre de conditionnement physique et de bien-être J.J.P. Legault organise plusieurs événements passionnantes en mars. Le jeudi 13 mars, un événement de reconnaissance des bénévoles aura lieu à la salle bleue, située au 17 Duxford Rd, Hornell Heights, pour honorer ceux et celles qui ont participé aux initiatives, événements et programmes de la 22<sup>e</sup> Ailes. La soirée comprendra un dîner avec service traiteur de Duchesne Roasters de 17 h 30 à 19 h, suivi d'une soirée de trivia de 19 h à 20 h 30. De plus, la brochure de printemps sera publiée

released in early March, with registration opening at 0900hrs on the following dates: March 17th for military members, March 21st for Aquafit, March 24th for defense staff & members, and March 26th for non-members. Lastly, mark your calendar for Kids Night Out on March 28th, a sports-themed event where parents can drop off their kids for a few hours. The event costs \$15.00 for military and veterans, \$25.00 for defense staff and members, and \$30.00 for non-members.



## 22 Wing Health Promotion

Winter Courses 2025

Course	Serial	Date	Time
Top Fuel for Top Performance	043	2 Sessions: • 28 February • 07 February	0900-1130 hrs Must complete all sessions to receive a completion certificate and HRMS code.
Respect in the CAF	071	05 & 06 March 2 half-day format	0800-1130 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and HRMS code.
Mental Fitness & Suicide Awareness	036	25 & 26 March 2 half-day format	0900-1200 hrs Must complete both half days to receive a completion certificate and MITE code.
Injury Reduction Strategies for Physical Activity Workshop	035	28 March 2 hour workshop	1000-1200 hrs Must complete the workshop to receive a completion certificate and HRMS code.

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

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

For more information contact Trevor Monahan, Health Promotion Admin Assistant at [trevor.monahan@forces.gc.ca](mailto:trevor.monahan@forces.gc.ca) or extension 2612.



Register Here

## Canadore College Initiatives - Housing

### Affordable Housing

22 Wing – 51 Sqn and Canadore College are pleased to offer 22 Wing members access to several affordable housing options in the North Bay area effective immediately.

### Logements Abordables

22e Escadre – 51e Escadron et le Collège Canadore sont heureux d'offrir aux membres de la 22e Escadre l'accès à plusieurs options de logement abordables dans la région de North Bay, avec effet immédiat.

Des maisons en rangée situées sur le campus de Canadore (voir carte) sont disponibles, comprenant de 4 à 6 chambres avec 2 salles de bain.

De plus, des condos de 2 chambres sont offerts au 681, rue Commercial à North Bay. Tous les logements sont disponibles

There are town houses located on Canadore campus (see map) that range from 4-6 bedrooms with 2 bathrooms and 2 bedroom condos located at 681 Commercial St. in North Bay.

All units are available for flexible rental terms, and provided at comparable CFHA rates.

All units can be rented partially furnished or fully furnished with basic items. Laundry facilities are all on location but not in unit.

Townhouses do not have basements and there are no garage or extra storage facilities on location.

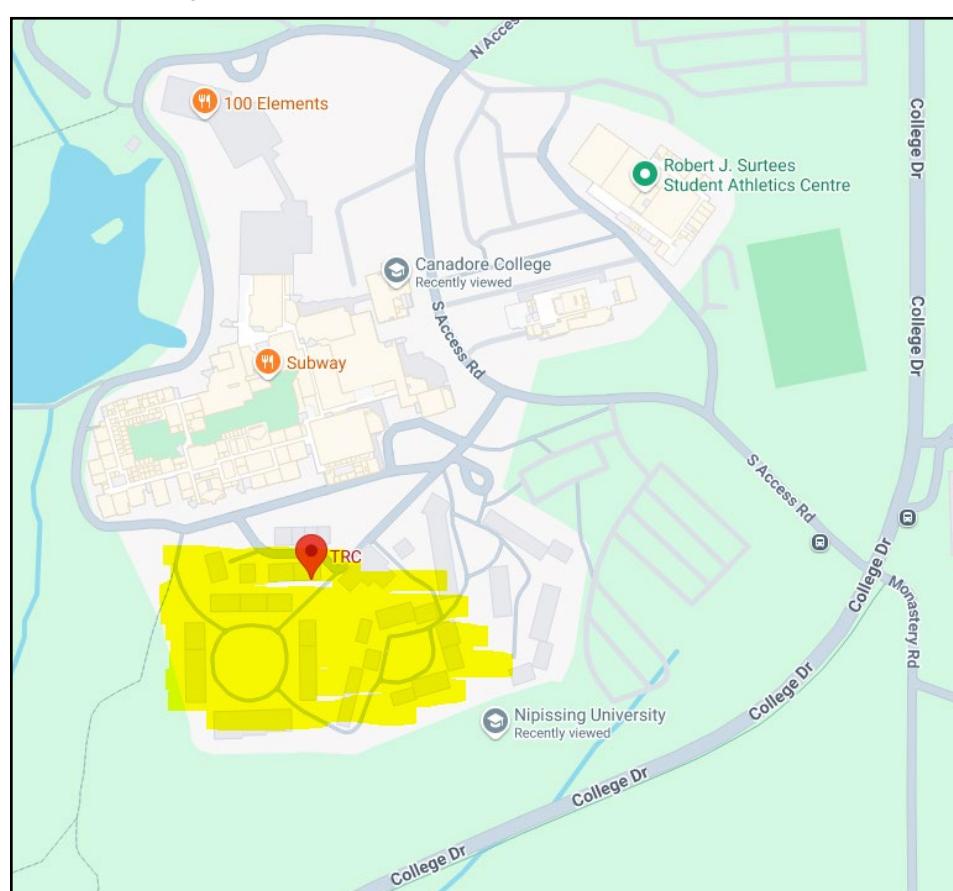
All units are newly renovated within the last year.

## Initiatives du Collège Canadore - Hébergement

avec des conditions de location flexibles et à des tarifs comparables à ceux de l'ALFC. Ils peuvent être loués partiellement meublés ou entièrement meublés avec des articles de base.

Des installations de buanderie sont disponibles sur place, mais non incluses dans les unités. Les maisons en rangée ne possèdent pas de sous-sol, et aucun garage ni espace de rangement supplémentaire n'est disponible sur les lieux.

Tous les logements ont été récemment rénovés au cours de la dernière année.



### Stronger Together

Rates are reserved for members of 22 Wing

#### The Greys

- 6 bedrooms
- Ideal for families or up to 3 individual members
- Fully furnished
- \$1,350 per month
- Includes heat, hydro, water and gas, parking
- Does not include internet or cable
- Laundry facilities nearby (pay per use)
- Access to Canadore trials, facilities, etc.

#### The Chalets (aka The Greens)

- For short term rental only (1 – 6 months)
- 4 bedrooms
- Fully furnished
- \$1,350 per month
- Includes heat, hydro, water and gas, parking
- Does not include internet or cable
- Laundry facilities nearby (pay per use)
- Access to Canadore trials, facilities, etc.

Both units located on Canadore Campus south of the school.

Contact: Tammy Sale-Rosa at  
705-474-7600 ext. 6973

**CANADORE**  
college.ca



## Did you know ... Le saviez-vous?



Fifty-six nations made up of 2.7 billion people, including Canada, belong to the British Commonwealth celebrate Commonwealth Day? Commonwealth Day 2025 will take place on Monday, March 10 marking the beginning of a week-long series of events and activities happening around the globe – including faith and civic gatherings, debates, school assemblies, flag-raising ceremonies, and cultural events. The theme for Commonwealth Day 2025 is '**Together We Thrive**' and celebrates the enduring spirit of the Commonwealth family. Rooted in the principles of family, unity and peace, according to the Commonwealth website <https://thecommonwealth.org/commonwealth-day>, the theme highlights the importance of fostering strong and connected communities that support and empower their members, enabling meaningful progress.

Cinquante-six nations regroupant de 2,7 milliards de personnes, dont le Canada, font partie du Commonwealth britannique célébrent le Jour du Commonwealth? Le Jour du Commonwealth 2025 sera souligné le lundi 10 mars pour marquer le début d'une semaine d'événements et d'activités partout dans le monde, y compris des rassemblements religieux et citoyens, des débats, des assemblées scolaires, des cérémonies de lever du drapeau et des événements culturels. Le thème de la Journée du Commonwealth 2025 est « **Together We Thrive** » (Ensemble, nous prospérons) et célèbre l'esprit durable de la famille du Commonwealth. Enraciné dans les principes de la famille, de l'unité et de la paix, selon le site web du Commonwealth <https://thecommonwealth.org/commonwealth-day>, le thème souligne l'importance de favoriser des communautés fortes et connectées qui soutiennent et responsabilisent leurs membres, permettant ainsi des progrès significatifs.

## L'ESPRIT COMBATIF

LA PROFESSION DES ARMES AU CANADA

Défense nationale National Defence

Canada

Les leaders sont plus efficaces lorsque leur professionnalisme est sans faille et qu'il n'y a pas de décalage entre leurs pensées, paroles et actions.

# Youth Corner

**Every Wednesday**  
5:30 - 7:00PM  
**MFRC Teen Centre**  
**Youth aged 6 - 12**

**Registration:**  
Alexandra.northbaymfc@gmail.com  
705-494-2011 x2026

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

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

# Le Goin des Jeunes

**Tous les mercredis**  
17h30 - 19h  
**Centre pour adolescents du CRFM**  
**Jeunes de 6 à 12 ans**

**Inscription:**  
Alexandra.northbaymfc@gmail.com  
705-494-2011 poste 2026

Victoria.northbaymfc@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.

**NORTH BAY**  
**MFRC**  
**CRFM**  
DE NORTH BAY

## LA PLEINE CONSCIENCE pour les ados militaires

**7 FÉVRIER, ET 14 MARS, 2025**

18h30 - 20h  
L'étage inférieur du CRFM  
l'inscription est obligatoire  
Victoria.northbaymfc@gmail.com  
705-494-2011 poste 2645

Méditation | Mise à la terre | Travail respiratoire | Mouvement

Facilité par Northern flow Studio

**NORTH BAY**  
**MFRC**  
**CRFM**  
DE NORTH BAY

## MINDFULNESS for military teens

**FEBRUARY 7 & MARCH 14, 2025**

6:30 - 8:00PM  
MFRC Lower Level  
Registration is required  
Victoria.northbaymfc@gmail.com  
705-494-2011 x2645

Meditation | Grounding | Breath Work | Movement

Facilitated by Northern flow Studio

## 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

## 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

VOLONTAIRE

# 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.northbaymfc.ca](http://www.northbaymfc.ca)



Find us on [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#)  
**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 réintroduction.

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

# 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)

Find us on [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#)  
**North Bay MFRC**

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.northbaymfc.ca](http://www.northbaymfc.ca)



Retrouvez-nous sur [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#)  
**North Bay MFRC**

## Prevention, Support and Intervention

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

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

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

For more information, please contact Merissa Mills at 705-494-2011 ext 2138/2579 or [Merissa.northbaymfc@gmail.com](mailto:Merissa.northbaymfc@gmail.com)



## 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 FÉRIÉS)

POUR TOUT ACCÈS, VUEILLEZ 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 [bodnbmfc@gmail.com](mailto:bodnbmfc@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: [bodnbmfc@gmail.com](mailto:bodnbmfc@gmail.com)



### MILITARY FAMILY PARENT AND CHILD PLAYGROUP

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

Give your child a head start by...

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

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

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

### LE GROUPE DE JEUX POUR PARENTS ET ENFANTS FAMILLE MILITAIRE

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

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

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

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

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

### 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.northbaymfc@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfc@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.northbaymfc@gmail.com](mailto:Francesca.northbaymfc@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.northbaymfc@gmail.com](mailto:Merissa.northbaymfc@gmail.com)

### Service à l'emploi

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

Nous offrons les services suivants:

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

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

### Service de garde d'urgence

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

**Voici quelques exemples de situations :**

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

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

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

### Le programme pour les familles des vétérans

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

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

### Employment Services

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

Our services include:

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

For more information about Employment Service or to discuss your job training needs, contact Donat Roussy at 705-494-2011 ext 2916 or [Donat.northbaymfc@gmail.com](mailto:Donat.northbaymfc@gmail.com)

### SHIELD SUBMISSION DEADLINE

Submissions for the April 2025 issue of The Shield are due by: Monday, March 17<sup>th</sup>



### LA DATE LIMITE DE SOUMISSION POUR LE BOUCLIER

Les soumissions pour le numéro de avril 2025 de le Bouclier doivent être envoyées avant le lundi 17 mars

## 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 emploie**, Donat Roussy - poste 2916, Donat.Roussy@forces.gc.ca

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

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

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

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

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

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

**Navigatrice pour les familles des militaires**, Victoria Mead - poste 2645, Victoria.northbaymfrc@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

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.northbaymfrc@gmail.com

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

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

**Child Care Navigator**, Francesca

## MFRC Contact Us

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

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

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

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

**Sous-ministre adjoint (gestion de l'information)**  
DIRECTEUR - SÉCURITÉ (GESTION DE L'INFORMATION) (DIR SÉCUR GI)

**ASSISTANT DEPUTY MINISTER (INFORMATION MANAGEMENT)**  
DIRECTOR INFORMATION MANAGEMENT SECURITY (DIM SECUR)

## INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Est-il possible d'utiliser un outil web basé sur l'IA dans le RÉD?

1 Conformément à la politique sur les services et le numérique relative au Libre accès aux outils numériques 4.4.2.5 ainsi qu'à la directive sur les services et le numérique (annexe A et B), le MDN et les FAC doivent permettre le libre accès à Internet des réseaux et dispositifs du MDN/FAC, incluant le GC ainsi que les outils et services externes du Web 2.0 (notamment ChatGPT). Les sites Internet qui favorisent la productivité, la communication et la collaboration ne sont pas bloqués dans le RÉD, à l'exception de ceux représentant un risque légitime en sécurité des TI et pour lesquels le contenu devrait être considéré comme faisant partie de la catégorie d'utilisation inacceptable.

\*ChatGPT est un outil Web 2.0 externe (outil IA) où les informations fournies et partagées deviendront automatiquement du domaine public.

2 Il y a des exigences à respecter quant à la divulgation de l'information du MDN et des FAC à des parties externes dans le domaine public d'Internet. Les outils IA NE DOIVENT PAS ÊTRE UTILISÉS POUR PARTAGER DES RENSEIGNEMENTS SENSIBLES/PROTÉGÉS ET CLASSIFIÉS du MDN et des FAC.

3 Les employés du MDN et les membres des FAC qui choisissent d'utiliser des outils et services externes Web 2.0 doivent UNIQUEMENT LES UTILISER POUR TRAITER DES INFORMATIONS NON CLASSIFIÉES pouvant être divulguées au public et doivent respecter la sécurité des informations.

4 Avant d'utiliser ces outils, consultez votre OFFICIER DE SÉCURITÉ DES SYSTÈMES INFORMATIQUES D'UNITÉ (OSSI D'UNITÉ) et examinez la politique de confidentialité et les conditions de licence de l'outil et du service.

**POUR EN SAVOIR PLUS:**

- ODSDN, [Chapitre 17: Sécurité et Médias Sociaux](#) qui fait le lien avec les [ODSDN Chapitre 6](#), Sécurité de l'information.
- [DOAD 6002-2](#), Utilisation légitime d'Internet, de l'intranet de la défense, d'ordinateurs et d'autres systèmes de technologie de l'information.
- [DOAD 6002-7](#), Utilisation des technologies des médias sociaux internes.
- [DOAD 2006-1](#), Procédures sur la protection et la divulgation autorisée des renseignements au MDN et dans les FAC.

POUR PLUS D'INFORMATION CONSULTEZ L'ÉQUIPE DES POLITIQUES SUR L'I.A. DU BTN : [policydasi-politiquesdasi@forces.gc.ca](mailto:policydasi-politiquesdasi@forces.gc.ca)

**National Defence**  
Défense nationale

**ASSISTANT DEPUTY MINISTER (INFORMATION MANAGEMENT)**  
DIRECTOR INFORMATION MANAGEMENT SECURITY (DIM SECUR)

## ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Can I use a Web based Artificial Intelligence (AI) tool on DWAN?

1 In accordance to the GC [Open access to digital tools 4.4.2.5 Policy Service Digital and Directive on Service and Digital Appendix A, B](#), DND/CAF are to enable open access to the Internet from DND/CAF electronic networks and devices, including GC and external Web 2.0 (notably ChatGPT\*) tools and services. Internet sites that enhance productivity, communication and collaboration are not blocked on DWAN, except for those that present a legitimate IT security threat and where content substantively falls into the category of unacceptable use.

\*ChatGPT is a Web 2.0 External Tools (AI tool) where the information provided and shared with it will automatically become public domain.

2 There are limitations on the disclosure of DND/CAF information with external parties in the public domain of the Internet. **AI TOOLS MUST NOT BE USED TO SHARE DND/CAF SENSITIVE/PROTECTED AND CLASSIFIED INFORMATION.**

3 DND employees and CAF members who choose to use Web 2.0 external tools and services must only do so to process **UNCLASSIFIED INFORMATION THAT IS RELEASABLE TO THE PUBLIC** and must strictly adhere to the security of information.

4 Before using these tools, consult your **UNIT INFORMATION SYSTEM SECURITY OFFICER (UNIT ISSO)**, and review the tool's and service's privacy policy and licensing terms.

**FOR MORE INFORMATION**

- NDSOD, [Chapter 17: Security and Social Media](#) which links up the [NDSOD Chapter 6](#), Security of Information.
- [DAOD 6002-2](#), Acceptable Use of the Internet, Defence Intranet, Computers and Other Information Technology Systems.
- [DAOD 6002-7](#), Internal Use of social media technologies.
- [DAOD 2006-1](#), Procedures for the Safeguarding and Authorized Disclosure of Information in the DND and the CAF.

FOR MORE INFORMATION CONSULT THE DTO AI POLICY TEAM AT: [policydasi-politiquesdasi@forces.gc.ca](mailto:policydasi-politiquesdasi@forces.gc.ca)

## Tips for treadmill safety

Article from Comfort Zone

Getting into shape can mean more than getting off the couch and walking around the block. Some of us have taken this first step, and realizing how much better we feel, want to make our exercise routine a little more challenging. This could mean visiting a gym twice a week to get a solid workout, or even investing in some home gym equipment. Whatever the reason, it is likely you will encounter that standard exercise staple, the treadmill. Spine-health.com tells us that the treadmill provides a straightforward, efficient aerobic workout. They are a good choice to begin a new exercise routine because walking is well tolerated by most individuals regardless of fitness level and for most back conditions. As strength and endurance are developed, the treadmill can be used for jogging and/or for interval training. But like any piece of equipment we start using, there are a few things we should consider making sure we are using the treadmill properly and safely. Here are some tips from prevention.com:

- Consider the type of shoes you are wearing. Look for shoes with extra padding in the soles to protect your heels and foot bones from the

high impact of each foot strike.

- Watch out for a flat-footed landing. Landing flat-footed can cause muscle strain. Be as vertical as you can and walk or run as you would normally. Land on your midfoot or the ball of your foot—not your heel.
- Keep your arms by your sides until you get to higher speeds. Swinging your arms by winging them out to the sides or crisscrossing them in front of you as you walk is not efficient. When your pace is increased to jogging speed, keep arms bent parallel to each other and at 90-degrees. Keep them loose, not tight.
- Avoid holding the bars of the treadmill after you are comfortable with how it feels and works. Walk naturally on the incline as you would normally walk up a hill outdoors. Don't watch your feet. Looking at your feet while walking on the treadmill can cause you to lose your balance.
- Get familiar with the treadmill's control panel. Ask for some basic instruction from a trainer at your gym or read the instructions on the machine console before you turn it on.
- Know the safety features. Learn where the emergency off switch is and test it.

## Conseils de sécurité relative aux tapis roulants

Article tiré de Comfort Zone

Pour se mettre en forme, il ne suffit pas de se lever du canapé et marcher autour du pâté de maisons. Certains d'entre nous ont fait ce premier pas et, réalisant à quel point ils se sentent mieux, veulent rendre leur routine d'exercice un peu plus difficile. Pour ce faire, il pourrait s'agir de visiter un gymnase deux fois par semaine pour faire une bonne séance d'entraînement, ou même d'investir dans du matériel de conditionnement physique à domicile. Quelle qu'en soit la raison, il est probable que vous rencontriez ce dispositif de base qu'est le tapis roulant. Le site spine-health.com nous dit que le tapis roulant offre un entraînement aérobique simple et efficace. Il s'agit d'un bon choix pour commencer une nouvelle routine d'exercice, car la marche est bien tolérée par la plupart des gens, peu importe leur condition physique et la majorité des problèmes de dos. À mesure que la force et l'endurance se développent, le tapis roulant peut servir au jogging ou à l'entraînement par intervalles. Mais comme pour tout matériel que nous commençons à utiliser, nous devrions tenir compte de quelques éléments afin d'utiliser le tapis roulant de façon appropriée et sécuritaire. Voici quelques conseils tirés du site prevention.com :

- Tenez compte du type de chaussures que vous portez. Recherchez des chaussures avec un matelassage supplémentaire dans la semelle pour protéger vos talons et os de

pied contre le fort impact ayant lieu chaque fois que vos pieds touchent le sol.

- Prenez garde de ne pas atterrir à pieds plats. L'atterrissement à pied plat peut causer une fatigue musculaire. Soyez le plus vertical possible et marchez ou courez comme vous le feriez normalement. Atterrissez sur le milieu ou la pointe du pied, et non pas le talon.
- Gardez vos bras sur les côtés jusqu'à ce que vous augmentiez votre vitesse. Il n'est pas efficace d'étirer les bras latéralement ou de les croiser pendant que vous marchez. Lorsque votre rythme atteint la vitesse de jogging, gardez les bras pliés, parallèles les uns aux autres et à 90 degrés. Maintenez-les lâches, et non serrés.
- Évitez de tenir les barres du tapis roulant une fois que vous êtes à l'aise avec la sensation qu'il procure et son fonctionnement. Marchez naturellement sur le plan incliné, comme vous le feriez normalement en montant une côte à l'extérieur. Ne regardez pas vos pieds : regarder vos pieds en marchant sur le tapis roulant peut vous faire perdre l'équilibre.
- Familiarisez-vous avec le panneau de commande du tapis roulant. Demandez les consignes de base à un entraîneur à votre salle de conditionnement physique ou lisez les instructions sur la console de la machine avant de l'allumer.
- Connaissez les dispositifs de sécurité. Repérez l'interrupteur d'arrêt d'urgence et testez-le.



### Did you Know ...



You can wear the RCAF 2024 Anniversary Patch until 31 March 2025?

Ref A: 23-01 - RCAF Dress Update - RCAF 2024 patch  
B: 23-04 - RCAF Dress Update - RCAF 2024 patch for RCN and CA

## Taking Recycling to the Next Level



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

Wing Environment is running a pilot recycling project to determine interest and viability at 22 Wing for an enhanced recycling collection system. This is an opportunity to reach beyond the municipal recycling program and reduce landfill waste. From a macro perspective, interest and engagement in enhanced recycling programs drives research, investment, and innovation in the right direction.

TerraCycle Zero Waste Boxes are tailored to specific waste streams, are easy to set up, come complete with box liner and pre-paid shipping labels already attached. Once they have been filled, they will be collected and shipped for recycling. We are hoping that the simplicity of this system will drive engagement in this project. The types of Zero Waste Boxes currently available are Candy & Snack Wrappers, Office Supplies, Pens & Markers, and Power Strips & Cords. If interest exceeds what we have, more boxes will be purchased and provided by

## Un nouveau niveau de recyclage

Article et photo de : Adjudante Nina Brandt, officière de la conformité - Environnement de l'escadre

La Section de l'environnement de l'escadre lance un projet pilote de recyclage pour déterminer l'intérêt et la viabilité d'un système de collecte des matières recyclables amélioré à la 22e Escadre. Il s'agit d'une occasion d'aller plus loin que le programme de recyclage municipal et de réduire la quantité de déchets envoyés à l'enfouissement. D'un point de vue macro, l'intérêt et l'engagement vis-à-vis des programmes de recyclage élargi stimulent la recherche, l'investissement et l'innovation.

Les boîtes zéro déchet de TerraCycle sont destinées à des flux de déchets précis. En plus d'être faciles à monter, elles comprennent un revêtement intérieur et une étiquette d'expédition prépayée. Une fois remplies, les boîtes sont collectées et envoyées au recyclage. Nous espérons que la simplicité du système favorisera la participation au projet. Des boîtes zéro déchet sont actuellement offertes pour les emballages de collations et friandises, les fournitures de bureau, les stylos et marqueurs, et les barres et câbles d'alimentation. Si nous manquons de boîtes pour répondre à la demande, la Section de

Wing Environment. There are many options beyond the initial offering. To explore options, visit <https://shop.terracycle.com/en-CA>.

Volunteers have been setting up waste boxes in various locations around 22 Wing. An example is Crystal Thurston at the Central Registry (CR), who had this to add, "When I received the 22 Wing All and read about the next level recycling opportunity I was immediately onboard. I am always on the look out for new recycling ideas and this is such a fantastic idea," She went on to state, "I have watched so many office supplies binders, label backings, markers paper clips etc. just hit the garbage, and this will help lessen that a little. CR is always happy to do its part for the environment, and I encourage all to participate even if you bring CR your discarded supplies, we will make sure they are put in the box and sent off."

Interested in participating? Contact WO Nina Brandt, [Nina.Brandt@forces.gc.ca](mailto:Nina.Brandt@forces.gc.ca), 705-471-0360.

### Le saviez-vous?



Vous pouvez porter l'écusson de l'anniversaire de l'ARC 2024 jusqu'au 31 mars 2025?

Réf. A : 23-01 - mise à jour sur la tenue de l'ARC - écusson ARC 2024  
B : 23-04 - mise à jour sur la tenue de l'ARC - écusson ARC 2024 pour la MRC et l'AC

## Deployed Finance: Navigating Financial Operations in Theatre

### MSS Corner - Wing Comptroller Cell Feature

Article by: Captain William Gonzales, Wing Comptroller

Photo credit: Captain Mark Emmerson, Wing Public Affairs Officer

Managing financial operations in deployed environments presents unique challenges that require adaptability, expertise, and creative problem-solving. As the A1/A8 at ATF Prestwick supporting Operations REASSURANCE, IMPACT, and PRESENCE, I've witnessed firsthand how overseas financial management differs significantly from domestic operations.

#### Currency Complexities and Reporting Challenges

Operating in international environments introduces layers of complexity to financial management. Business planning and fund commitment in foreign currencies require careful attention, particularly when reconciling with Canadian dollar reporting requirements. Quarterly report reconciliation becomes especially challenging when managing multiple currencies across various operations.

The relatively short duration of deployments, contrasted with the necessity for long-term financial planning, underscores the critical importance of having highly skilled financial personnel in theatre. This becomes particularly crucial during fiscal year-end activities, where financial coding decisions can have lasting implications. Poorly structured financial frameworks can create significant challenges for subsequent ROTOs, who must operate within the parameters established by their predecessors. Moreover, inadequate business planning and forward thinking can result in future rotations facing serious

operational constraints, whether through insufficient funding or expired contracts during their deployment period.

#### Navigating International Tax Landscapes

Tax considerations in deployed operations often present unexpected complexities. For example, when managing fleet operations, we encountered intricate scenarios where fuel card service charges were subject to provincial taxation, while the actual fuel purchased in theatre remained tax-exempt. These nuanced tax implications require careful attention during invoice processing and reconciliation.

#### Adapting to Geographic and Time Zone Challenges

The tyranny of distance significantly impacts financial operations in theatre. Support networks that function seamlessly in domestic operations face additional hurdles when spanning multiple time zones. This reality necessitates more autonomous decision-making capabilities and robust contingency planning.

#### Cash Operations in Challenging Environments

In less stable regions, USD cash transactions remain paramount, but with important caveats. Not all USD bills are universally accepted due to counterfeiting concerns, making newer bills essential. Additionally, operating in these environments requires vigilance against excessive charges and creative solutions to maintain operational efficiency.

For instance, during OP PRESENCE in Africa, our team faced a significant challenge when airport handlers charged approximately \$600 USD for a 24-pack of water bottles and a small bag of ice. In response, we implemented innovative solutions,

including installing aircraft refrigeration units and pre-deploying essential supplies for subsequent rotations.

#### Vendor Management Across Cultural Boundaries

International vendor creation presents unique challenges when local business practices don't align with Canadian banking standards and DRMS requirements. In Scotland, we encountered situations where traditional address formats, such as buildings identified by names rather than numbers, triggered system fraud alerts. These cultural differences require careful navigation to maintain both compliance and operational effectiveness.

#### Strategic Contracting in Dynamic Environments

Contract management in deployed operations demands exceptional flexibility. The inherent uncertainty of deployment durations complicates standard contracting practices. When negotiating accommodation or vehicle rental agreements, we must balance the need for stable, long-term arrangements with the reality that mission parameters can change rapidly.

#### Looking Forward

The presence of financial and contracting experts in theatre proves invaluable for maintaining smooth operations. The unique



challenges of deployed operations demand greater flexibility and agility than domestic operations, as the consequences of failure can have immediate operational impacts.

For logisticians considering deployment opportunities, these experiences offer invaluable insights into the operational aspects of financial and logistical support. The knowledge gained from managing these complex scenarios contributes significantly to professional development and operational effectiveness.

## Opérations financières déployées dans le théâtre

### étrangers

Il arrive fréquemment que des considérations d'ordre fiscal présentent des problèmes inattendus durant les opérations de déploiement. Par exemple, dans le cadre de la gestion de l'exploitation des véhicules automobiles, nous avons été confrontés à des situations complexes où les frais de service des cartes de carburant étaient assujettis à une taxe provinciale alors que le carburant acheté dans le théâtre était exempt de taxes. Ces répercussions fiscales subtiles nécessitent une grande attention lors du traitement des facteurs et de la conciliation.

#### Adaptation aux facteurs liés à la géographie et aux fuseaux horaires

La tyrannie de la distance affecte considérablement les opérations financières dans le théâtre. Les réseaux de soutien qui fonctionnent sans failles dans le cadre des opérations nationales font face à de nouveaux obstacles lorsqu'ils s'étendent sur plusieurs fuseaux horaires. Cette réalité nécessite une autonomie décisionnelle accrue et une planification des urgences robuste.

#### Transactions au comptant dans les contextes difficiles

Dans les régions instables, les transactions en dollars américains restent primordiales, malgré certaines restrictions importantes. Les billets de banque américains ne sont tous pas acceptés partout en raison du risque de contrefaçon : il est essentiel d'avoir des billets nouveaux. De plus, dans ces régions, il faut prêter une grande attention aux frais excessifs et trouver des solutions pour maintenir l'efficacité opérationnelle.

Par exemple, durant l'Op PRESENCE en Afrique, du personnel d'aéroport a demandé environ 600 \$US à notre équipe pour un paquet de 24 bouteilles d'eau et un petit sac de glace. Par la suite, nous avons mis en place des solutions novatrices, qui comprennent notamment l'installation de réfrigérateurs dans les aéronefs et le déploiement à l'avance de fournitures essentielles pour les rotations à venir.

#### Prise en compte des frontières culturelles dans la gestion des fournisseurs

Le recours à des fournisseurs étrangers présente des défis particuliers dans les

situations où les pratiques commerciales locales ne correspondent pas aux normes bancaires du Canada ou aux exigences du SIGRD. En Écosse, nous avons vécu des situations où les formats d'adresse usuels, comme l'identification des bâtiments par leur nom plutôt que par leur numéro, avaient déclenché des alertes à la fraude dans notre système. À cause de ces différences culturelles, la minutie est de mise pour préserver à la fois la conformité et l'efficacité opérationnelle.

#### Passation de marchés stratégiques dans des milieux dynamiques

La gestion des marchés dans le cadre des déploiements exige une souplesse exceptionnelle. L'incertitude de la durée des déploiements complique les pratiques courantes de passation de marchés. Lors de la négociation des ententes d'hébergement ou de location de véhicules, il faut établir un équilibre entre la nécessité d'établir des

ententes stables et durables et le fait que les paramètres de la mission peuvent changer rapidement.

#### Prochaines étapes

La présence de spécialistes des finances et des marchés dans le théâtre est indispensable pour le bon déroulement des opérations. En raison des difficultés qui leur sont propres, les opérations de déploiement exigent une souplesse plus grande que les opérations nationales, car les conséquences d'un échec peuvent avoir une incidence immédiate sur les opérations.

Pour les logisticiens qui évaluent les déploiements possibles, les expériences de ces spécialistes offrent un aperçu inestimable des aspects opérationnels du soutien financier et logistique. Les connaissances découlant de la gestion de ces scénarios complexes se révèlent très utiles pour le perfectionnement du personnel et l'efficacité opérationnelle.





Captain PJ  
Vere, 22 Wing  
Chaplain

Questions about why we believe are common for chaplains.

Especially from younger CAF members who are more likely to become nones than nuns—a none being a person who professes no religious belief.

Chaplains, ministers, elders, and faith tradition leaders are no different than the people we serve.

The answer is personal to each leader just as it is each person in the pew. Today there are chaplains who profess no religious faith or belief in God.

My own instinct is to doubt everything until it has been repeatedly tested and proven through scientific discovery and observation. I believe a natural explanation exists for most miracles.

What I cannot exclude, however, is the possibility God acts through natural phenomena, or that God set the universe into motion—including authoring the laws of physics and nature.

So, while I cannot prove God's existence through scientific experiment, I believe there is something to the following: Throughout recorded history a majority of humans from around the world have expressed belief in the supernatural.

This is my personal belief.

Additionally, I believe this supernatural being invites us into a loving relationship through prayer and doing good to others.

I know this explanation does not satisfy everyone. I know philosophically it invites more questions.

I am okay with that.

I respect those who conclude differently from me as their belief is personal to them. Belief in a supernatural and loving God remains in me even when I doubt everything else.

## Padre's Corner

### Le coin de l'aumônier

"Essentially I'm an atheist who believes in God."

The young aviator appeared surprised by my statement and its appearance of self-contradiction.

Curious, she had asked whether I was always religious or whether my faith came later in life.

She was not the first Canadian Armed Forces (CAF) member to ask.

Questions about why we believe are common for chaplains.

Especially from younger CAF members who are more likely to become nones than nuns—a none being a person who professes no religious belief.

Chaplains, ministers, elders, and faith tradition leaders are no different than the people we serve.

The answer is personal to each leader just as it is each person in the pew. Today there are chaplains who profess no religious faith or belief in God.

My own instinct is to doubt everything until it has been repeatedly tested and proven through scientific discovery and observation. I believe a natural explanation exists for most miracles.

What I cannot exclude, however, is the possibility God acts through natural phenomena, or that God set the universe into motion—including authoring the laws of physics and nature.

So, while I cannot prove God's existence through scientific experiment, I believe there is something to the following: Throughout recorded history a majority of humans from around the world have expressed belief in the supernatural.

This is my personal belief.

Additionally, I believe this supernatural being invites us into a loving relationship through prayer and doing good to others.

I know this explanation does not satisfy everyone. I know philosophically it invites more questions.

I am okay with that.

I respect those who conclude differently from me as their belief is personal to them. Belief in a supernatural and loving God remains in me even when I doubt everything else.

-----

« Essentiellement, je suis un athée qui croit en Dieu.

# Vic Fedeli

MPP/Député  
Nipissing



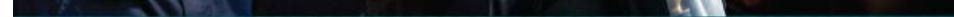
Contact us for your congratulatory certificates.

Contactez-nous pour vos certificats de félicitations.

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



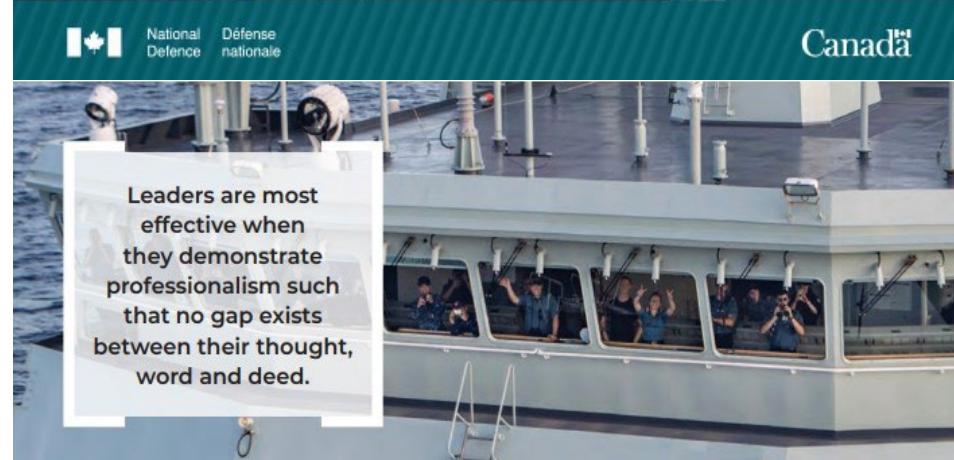
**FIGHTING SPIRIT**  
THE PROFESSION OF ARMS IN CANADA



National Defence Défense nationale

Canada

Leaders are most effective when they demonstrate professionalism such that no gap exists between their thought, word and deed.





On January 23, 2025, Lieutenant-Colonel Kenneth Bedley (right), 22 Mission Support Squadron Commanding Officer, promoted Casey Ardern to the rank of Captain.

Photo credit: Sergeant Keith Martin

Le 23 janvier 2025, le lieutenant-colonel Kenneth Bedley (à droite), commandant du 22e escadron de soutien à la mission, a promu Casey Ardern au grade de Capitaine.

Crédit photo: Sergeant Keith Martin

On Friday, February 14, 2025, Colonel Joe Oldford (left), 22 Wing Commander, and Chief Warrant Officer Didier Pignaté (right), Wing Chief, held an Honours & Awards ceremony in the Blue Room to recognize the deserving members of 22 Wing in front of family and the Defence Team. Photo: Master Corporal Robert Ouellette, Imagery Technician

Le vendredi 14 février 2025, le colonel Joe Oldford (à gauche), commandant de la 22e Escadre, et l'adjudant-chef Didier Pignaté (à droite), adjudant-chef de l'Escadre, ont tenu une cérémonie de remise de décorations et de titres honorifiques dans le salon bleu pour reconnaître les membres méritants de la 22e Escadre devant la famille et l'Équipe de la Défense. Photo : Caporal-chef Robert Ouellette, technicien en imagerie



Sergeant Jesse Sorenson awarded with the King Charles III Coronation Medal

Le sergent Jesse Sorenson a reçu la Médaille du couronnement de Charles III.



Corporal Wonhyeck Kim awarded with the King Charles III Coronation Medal

Le caporal Wonhyeck Kim a reçu la Médaille du couronnement de Charles III.



Major Karine Rondeau Lavaute awarded with the Canadian Forces Decoration, first clasp

La majore Karine Rondeau Lavaute a reçu la première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes.



Warrant Officer Kelly Hammond awarded with the Canadian Forces Decoration, first clasp

L'adjudant Kelly Hammond la première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes.



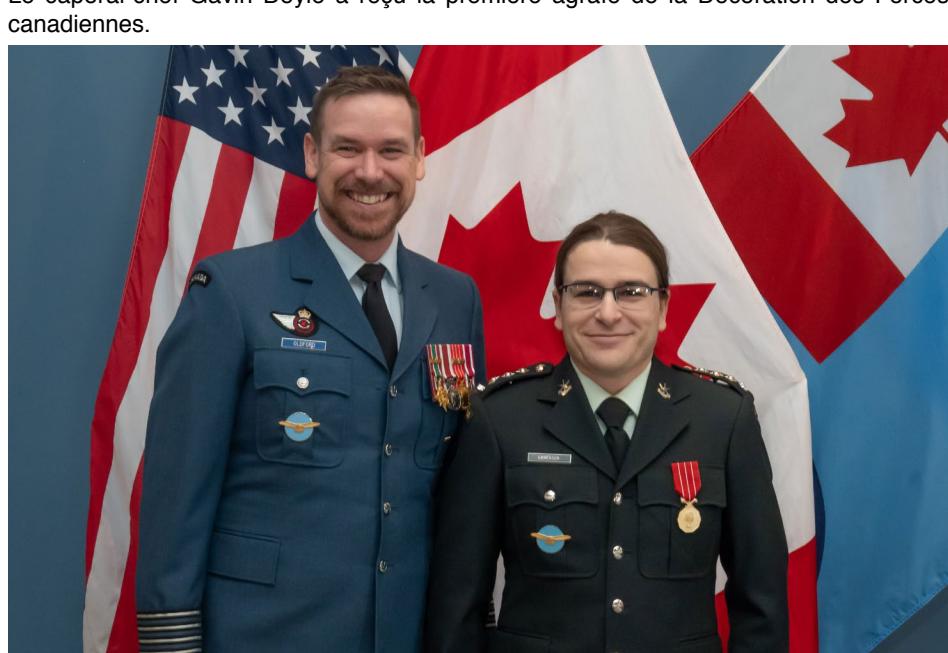
Master Corporal Gavin Doyle awarded with the Canadian Forces Decoration, first clasp

Le caporal-chef Gavin Doyle a reçu la première agrafe de la Décoration des Forces canadiennes.



Captain Jonathan Dargus awarded with the Canadian Forces Decoration

Le capitaine Jonathan Dargus a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Captain Mark Emmerson awarded with the Canadian Forces Decoration

Le capitaine Mark Emmerson a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Corporal Aaron Carr awarded with the Canadian Forces Decoration

Le caporal Aaron Carr a reçu la Décoration des Forces canadiennes.



Corporal Cody Goodwin presented with the Wing Commander's Annual Service Person Award, NCM/Enlisted Category I for the ranks of Aviator/Private to Corporal

Le caporal Cody Goodwin est récipiendaire du Prix du commandant pour le meilleur militaire de l'année de l'Escadre, prix du MR/personnel nonofficier de catégorie I pour les grades d'aviateur/de soldat à caporal.



Master Corporal Brandon McNeil, presented with the Wing Commander's Annual Service Person Award, NCM/Enlisted Category II for the ranks of Master Corporal to Sergeant

Le caporal-chef Brandon McNeil est récipiendaire du Prix du commandant pour le meilleur militaire de l'année de l'Escadre, prix du MR/personnel nonofficier de catégorie II pour les grades de caporal-chef à sergent.



Master Sergeant Troy Hall, presented with the Wing Commander's Annual Service Person Award, NCM/Enlisted Category III for the ranks of Warrant Officer to Master Warrant Officer

Le sergent-chef Troy Hall est récipiendaire du Prix du commandant pour le meilleur militaire de l'année de l'Escadre, prix du MR/personnel non-officier de catégorie III pour les grades d'adjudant à adjudantmaître.



Second Lieutenant Danielle Starling presented with the Commission Script

La sous-lieutenante Danielle Starling a reçu la commission d'officier.



Warrant Officer (WO) Jason Boppere presented with the Wing Commander's Commendation for his exceptional leadership, dedication, and innovative contributions to 22 Wing. His transformative work in Wing Foods Services improved operational efficiency, morale, and service quality despite staffing challenges. He expertly managed complex staffing files, resolved personnel issues, and enhanced team cohesion. His mentorship and leadership directly impacted professional development and well-being. WO Boppere's unwavering commitment to excellence and mission success makes him a deserving recipient of the Wing Commander's Commendation. L'adjudant Jason Boppere a reçu la Mention élogieuse du commandant de l'Escadre pour son leadership exceptionnel, son dévouement et ses contributions novatrices à la 22<sup>e</sup> Escadre.

Son travail de transformation des services alimentaires de l'Escadre a permis d'améliorer l'efficacité opérationnelle, le moral et la qualité du service malgré les difficultés de dotation en personnel. Il a géré avec brio des dossiers de dotation complexes, résolu des problèmes de personnel et renforcé la cohésion des équipes. Son mentorat et son leadership ont eu un impact direct sur le développement professionnel et le bien-être. L'engagement sans faille de l'adjudant Boppere envers l'excellence et la réussite de la mission fait de lui un lauréat méritant de la Mention élogieuse du commandant de l'Escadre.



Corporal (Cpl) Jeremy Lee presented with the Third Quarter Bravo Zulu Gift Card; since being posted to Health Services this fall, Cpl Lee has consistently demonstrated a high level of initiative, leadership, and dedication. They have gone above and beyond by proactively coordinating professional development training for both their subordinates and peers. This effort has not only enhanced the skills of their colleagues but also prepared them for future career courses, improving the level of patient care provided by the team. Cpl Lee's cheerful outlook and approachability make them a joy to work with, and they have contributed significantly to the morale of the unit. No matter the situation, whether completing a task within the clinic or offering a listening ear to a coworker in need, Cpl Lee is always there to help. Their versatility is evident as they willingly take on many responsibilities within Health Services. Cpl Lee's dedication to their work and their teammates is deeply appreciated, and their contributions have had a profound impact on the success of the unit.

Le caporal Jeremy Lee a reçu la carte-cadeau Bravo Zulu du troisième trimestre; depuis son affectation aux services de santé cet automne, le caporal Lee a constamment fait preuve d'un haut niveau d'initiative, de leadership et de dévouement. Il est allé audelà de ses fonctions en coordonnant de manière proactive la formation professionnelle de ses subordonnés et de ses pairs. Cet effort a non seulement permis d'améliorer les compétences de ses collègues, mais aussi de les préparer à de futurs cours de carrière, améliorant ainsi le niveau de soins aux patients fournis par l'équipe. La bonne humeur et la disponibilité du caporal Lee fait de lui une personne avec qui il est agréable de travailler, et il a grandement contribué au moral de l'unité. Quelle que soit la situation, qu'il s'agisse d'accomplir une tâche au sein de la clinique ou d'écouter un collègue dans le besoin, le caporal Lee est toujours là pour aider. Sa polyvalence est évidente, car il assume volontiers de nombreuses responsabilités au sein des services de santé. Le dévouement du caporal Lee envers son travail et ses coéquipiers est profondément apprécié, et ses contributions ont eu un impact profond sur le succès de l'unité.

# WE TURN YOUR MILITARY SKILLS INTO CIVILIAN SUCCESS

DEPLOY INTO YOUR  
SECOND CAREER IN  
THE UNIONIZED  
CONSTRUCTION  
INDUSTRY

Register Now

HELMETS TO HARDHATS



DU RÉGIMENT AUX BÂTIMENTS

Canada

EMPLOYMENT  
ONTARIO

EMPLOI  
ONTARIO

Ontario



## War Amps key tag mailing celebrates 50 years of CHAMP

As The War Amps is mailing key tags to residents across the country, it is also celebrating 50 years of its Child Amputee (CHAMP) Program, which supports young amputees thanks to donations from the public.

Florence Carrier, 17, grew up with the support of the CHAMP Program since she was one year old, including financial assistance for artificial limbs, peer connections through CHAMP events and so much more.

"From a young age, I began attending

CHAMP seminars with my parents. As someone who grew up in a small town, these seminars were so valuable because they gave me the opportunity to meet and learn from other kids like me," says Carrier. "Thanks to War Amps donors, I've also received funding for many artificial limbs, like a water leg that I can use in the shower or on other slippery surfaces like at the pool. These artificial legs are expensive, so it takes a lot of stress off my family knowing that we can rely on The War Amps for this financial support."

The Key Tag Service is a free key return service for Canadians that generates funds for The War Amps many programs, including CHAMP. Since amputee veterans started the service in 1946, it continues to employ amputees and people with disabilities and has returned more than 1.5 million sets of lost keys to their owners.

Each key tag has a confidentially coded number. If you lose your keys, the finder can call the toll-free number on the back of the tag or place them in any mailbox in Canada,

and The War Amps will return them to you by courier, free of charge.

The War Amps receives no government grants; its programs are made possible through the public's support of the Key Tag Service. For more information, or to order key tags, visit waramps.ca or call 1 800 250-3030.

Photo: Florence grew up with the support of The War Amps Child Amputee (CHAMP) Program thanks to donations from the public to the Key Tag Service.

## L'Association des Amputés de guerre souligne les 50 ans du Programme LES VAINQUEURS

À l'occasion de l'envoi de ses plaques porte-clés 2025 à travers le pays, l'Association des Amputés de guerre célèbre le 50e anniversaire de son Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS), qui aide les jeunes amputés grâce aux dons du public.

Florence Carrier, 17 ans, bénéficie de l'appui du Programme LES VAINQUEURS depuis l'âge d'un an. Elle reçoit de l'aide financière pour l'achat de membres artificiels, du soutien par les pairs au cours d'événements organisés par l'association, et bien plus encore.

« J'ai commencé très jeune à prendre part aux séminaires LES VAINQUEURS avec mes parents. Puisque j'ai grandi dans une petite ville, ces séminaires m'ont été précieux, car ils m'ont permis de rencontrer d'autres enfants comme moi, explique-t-elle. Grâce aux donateurs et donatrices de l'association, j'ai obtenu du financement pour de nombreuses prothèses, dont une jambe à l'épreuve de l'eau que j'utilise dans la douche ou pour marcher sur des surfaces glissantes, par exemple autour de la piscine. Comme ces prothèses coûtent cher, c'est un soulagement pour ma famille de savoir que nous pouvons compter sur le soutien financier de l'association. »

Le Service des plaques porte-clés, qui a été créé en 1946 par des anciens combattants amputés, est offert gratuitement partout

au pays. Il permet de retourner les clés perdues à leurs propriétaires tout en générant des fonds pour les divers programmes de l'association, notamment le Programme LES VAINQUEURS. Il a retourné plus de 1,5 million de trousseaux de clés et continue aujourd'hui de procurer de l'emploi à des personnes amputées ou vivant avec d'autres handicaps.

Chaque plaque porte-clés comporte un numéro à code confidentiel unique. Si quelqu'un perd son trousseau de clés, la personne qui le trouvera n'aura qu'à composer le numéro de téléphone sans frais qui figure au dos de la plaque ou à le déposer dans une boîte aux lettres, et il sera expédié gratuitement par messageries à son ou sa propriétaire.

L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune subvention gouvernementale. Ses programmes existent grâce au soutien du public envers le Service des plaques porte-clés. Pour en savoir plus ou pour commander des plaques porte-clés, visitez le [amputeesdeguerre.ca](http://amputeesdeguerre.ca) ou composez le 1 800 250-3030.

Photo : Florence a grandi en recevant le soutien du Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS) de l'Association des Amputés de guerre grâce aux dons du public au Service des plaques porte-clés.

