



TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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



HMCS *Kootenay* Day / Journée du NCSM *Kootenay*

October 23, 2022 marked the 53rd anniversary of the deadly gearbox explosion aboard HMCS Kootenay. As always, survivors, family members and members of the naval community gathered in Halifax to remember the incident, which took the lives of nine sailors and injured 53 others.

Le 23 octobre 2022 a marqué le 53e anniversaire de l'explosion mortelle de la boîte d'engrenages à bord du NCSM Kootenay. Comme toujours, les survivants, les membres des familles et les membres de la communauté navale se sont réunis à Halifax pour se souvenir de l'incident, qui a coûté la vie à neuf marins et en a blessé 53 autres.



Remembering the HMCS *Kootenay* tragedy

By Joanie Veitch,
Trident Staff

A ceremony was held on Sunday, October 23 to mark the 53rd anniversary of the explosion aboard Her Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Kootenay*, the worst peacetime accident in the history of the Royal Canadian Navy (RCN).

The tragedy forever changed the lives of the survivors, marking them with lifelong physical and mental scars. It also led to major improvements in ship design and shipboard firefighting and damage control practices, including the creation of a damage control division and Damage Control Training Facility Kootenay, named to commemorate the ship and the disaster.

"It has shaped, and will continue to shape generations of sailors," said Commander (Cdr) David Roberge, Commandant Naval Fleet School (Atlantic). "HMCS *Kootenay* is, and will remain, one of the most important events to all sailors in the Royal Canadian Navy."

On the morning of October 23, 1968, HMCS *Kootenay* was taking part in sea trials off the coast of Plymouth, England. The ship was running at maximum speed when the gearbox overheated and exploded, causing a fire that ripped through the ship's engine room. Nine crew members died, another 53 were seriously injured.

"It has often been said that a lesser crew would have ended the day in lifeboats. The fact that they saved the ship, and each other, is a testament to their courage, to their training, and to their sacrifice," said Rear-Admiral Brian Santarpia, Commander Mari-

time Forces Atlantic and Joint Task Force Atlantic, in his address during the ceremony.

The disaster resulted in a number of lessons learned for the Navy, he said, leading to better damage control training for all sailors, and better understanding of the long term, and far-reaching, effects of such a tragedy.

"We slowly, but surely, learned the importance of supporting the sailors, and their families," he said.

In 2019, Commander (retired) Al Kennedy and Leading Seaman (retired) Allan "Dinger" Bell received the Wound Stripe, a distinction given to military members wounded in service.

Also in 2019, the ship's company of HMCS *Kootenay* received the inaugural Commander RCN Unit Commendation for gallantry and bravery, which was on display at this year's ceremony.

Giving the eulogy, Dr. Heather MacKinnon — a former military officer and medical practitioner who specializes in serving military members and veterans — spoke about the support that survivors of the tragedy have created for each other, and the larger "*Kootenay* family".

"You stayed together as a crew and you look after each other. And as you've grown older, now you have an extended family," she said. "It's wonderful the way you've brought others into this, because what's happened to you can't be forgotten. You're doing your best, and you're all so brave."

The commemorative service was led by Captain (Navy) (retired) John

Montague, who was a junior officer aboard HMCS *Kootenay* in 1969, and included a moving reading of Eileen Mahoney's poem "In Waters Deep" by Jerry Howell, also a *Kootenay* survivor.

Also during the service, October 23 was proclaimed as HMCS *Kootenay* Day, by Mike Savage, mayor of Halifax Regional Municipality, and Steve Craig, Nova Scotia's Minister of Fisheries and Aquaculture, on behalf of the premier.

Crew members who died as a result of the HMCS *Kootenay* explosion were: Chief Petty Officer 1st Class Vaino "Ski" Partanen; Chief Petty Officer 2nd Class William Alfred "Billy" Boudreau; Petty Officer Eric George Harman; Petty Officer Lewis John Stringer; Leading Seaman Pierre "Pete" Bourret; Leading Seaman Thomas Gordon Crabbe; Leading Seaman Gary Wayne Hutton; Able Seaman Michael Allen Hardy; Ordinary Seaman Nelson Murray Galloway.



Captain (Navy) (retired) John Montague speaks at the ceremony marking 53 years since the HMCS *Kootenay* explosion, held on October 23 at the Bonaventure Anchor Memorial in Point Pleasant Park.

CPL CONNOR BENNETT

On October 22, a brook in Pictou County was named Billy Boudreau Brook in honour of CPO2 Boudreau at a dedication ceremony held at the site in Union Centre, NS.

In 2019, LS (retired) Bell put a request into the province to have the brook named after CPO2 Boudreau. The brook is marked with provincial signage, and a plaque with details of his military history.

Members of Boudreau's family attended the ceremony, along with members of the *Kootenay* family, and military personnel.

2022 Admiral's Cup goes to HMCS Halifax / La Coupe de l'Amiral 2022 est décernée au NCSM Halifax

The ship's company of HMCS Halifax was awarded the 2022 Admiral's Cup during a small ceremony on board the ship on October 21. The award is presented annually to the ship that demonstrates the best overall efficiency, morale, and leadership. It was noted that Halifax pushed through a particularly challenging deployment and work tempo earlier this year, working their way up to high readiness and deploying to Operation Reassurance in support of NATO assurance and deterrence measures in Europe. The presentation was made by Rear-Admiral Brian Santarpia, Commander MARLANT and JTFA, and Formation Chief CPO1 Alena Mondelli.

L'équipage du NCSM Halifax a reçu la Coupe de l'Amiral 2022 lors d'une petite cérémonie à bord du navire le 21 octobre. Ce prix est décerné chaque année au navire qui fait preuve de la meilleure efficacité globale, du meilleur moral et du meilleur leadership. Il a été noté que le Halifax a traversé un déploiement et un rythme de travail particulièrement difficiles plus tôt cette année, en atteignant un haut niveau de préparation et en se déployant dans le cadre de l'opération Reassurance à l'appui des mesures d'assurance et de dissuasion de l'OTAN en Europe. La présentation a été faite par le contre-amiral Brian Santarpia, commandant des FMAR(A) et de la FOIA, et par le premier maître de la formation, le premier maître de première classe Alena Mondelli.

CPL CONNOR BENNETT





En souvenir de la tragédie du NCSM *Kootenay*

Par Joanie Veitch,
L'équipe du Trident

Une cérémonie a eu lieu le dimanche 23 octobre pour marquer le 53e anniversaire de l'explosion à bord du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Kootenay*, le pire accident en temps de paix de l'histoire de la Marine royale canadienne (MRC).

Cette tragédie a changé à jamais la vie des survivants, qui en ont gardé des séquelles physiques et mentales à vie. Elle a également conduit à des améliorations majeures dans la conception des navires et dans les pratiques de lutte contre l'incendie et de contrôle des avaries à bord, notamment la création d'une division de contrôle des avaries et du Centre d'instruction en matière de lutte contre les avaries *Kootenay* (CIMLA *Kootenay*), nommé ainsi pour commémorer le navire et la catastrophe.

« Il a façonné et continuera de façonner des générations de marins », a déclaré le Capitaine de frégate (Capf) David Roberge, commandant de l'École navale de la flotte (Atlantique). « Le NCSM *Kootenay* est, et restera, l'un des événements les plus importants pour tous les marins de la Marine royale canadienne. »

Le matin du 23 octobre 1968, le NCSM *Kootenay* participait à des essais en mer au large de Plymouth, en Angleterre. Le navire roulait à la vitesse maximale lorsque la boîte de vitesses a surchauffé et explosé, provoquant un incendie qui a ravagé la salle des machines du navire. Neuf membres d'équipage sont morts et 53 autres ont été gravement blessés.

« On a souvent dit qu'un équipage de moindre qualité aurait terminé la journée dans des canots de sauvetage. Le fait qu'ils aient sauvé le navire et se soient sauvés les uns les autres témoigne de leur courage, de leur entraînement et de leur sacrifice », a déclaré le contre-amiral Brian Santarpia, commandant des Forces maritimes de l'Atlantique et de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique, dans son discours lors de la cérémonie.

La catastrophe a permis à la marine de tirer un certain nombre d'enseignements, a-t-il déclaré, ce qui a conduit à une meilleure formation en matière de contrôle des dommages pour tous les marins et à une meilleure compréhension des effets à long terme et de grande portée d'une telle tragédie.

« Nous avons lentement, mais sûrement, appris l'importance de soutenir les marins et leurs familles », a-t-il ajouté.

En 2019, le Capf (retraité) Al Kennedy et le matelot de 1re classe (retraité) Allan « Dinger » Bell ont reçu le Galon de blessé, une distinction accordée aux militaires blessés en service.

Toujours en 2019, l'équipage du NCSM *Kootenay* a reçu la première Mention élogieuse à l'intention des unités du commandant de la MRC pour sa bravoure et son courage, qui a été exposée lors de la cérémonie de cette année.

En prononçant l'éloge funèbre, le Dr Heather MacKinnon - un ancien officier militaire et un médecin praticien qui se spécialise dans le service aux militaires et aux anciens combattants - a parlé du soutien que les survivants de la tragédie ont créé les uns pour les autres, et de la plus grande « famille *Kootenay* ».

« Vous restez ensemble en tant qu'équipage et vous vous occupez les uns des autres. Et en vieillissant, vous avez maintenant une famille élargie », a-t-elle dit. « C'est merveilleux la façon dont vous avez impliqué les autres dans tout ça, parce que ce qui vous est arrivé ne peut pas être oublié. Vous faites de votre mieux, et vous êtes tous si courageux. »

Le service commémoratif a été dirigé par le capitaine de vaisseau (retraité) John Montague, qui était un officier subalterne à bord du NCSM *Kootenay* en 1969, et comprenait une lecture émouvante du poème d'Eileen Mahoney intitulé « In Waters Deep » par Jerry Howell, également un survivant du *Kootenay*.

Au cours de la cérémonie, le 23 octobre a également été proclamé Jour du NCSM *Kootenay* par Mike Savage, maire de la municipalité régionale de Halifax, et Steve Craig, ministre des Pêches et de l'Aquaculture de la Nouvelle-Écosse, au nom du premier ministre.

Les membres de l'équipage qui ont perdu la vie à la suite de l'explosion du NCSM *Kootenay* sont les suivants : Le premier maître de 1re classe Vaino « Ski » Partanen ; le premier maître de 2e classe William Alfred « Billy » Boudreau ; le premier maître Eric George Harman ; le premier maître Lewis John Stringer ; le matelot de 1re classe Pierre « Pete » Bourret ; le matelot de 1re classe Thomas Gordon Crabbe ; le matelot de 1re classe Gary Wayne Hutton ; le matelot de 2e classe Michael Allen Hardy ; le matelot de 3e classe Nelson Murray Galloway.

Le 22 octobre, un ruisseau du comté de Pictou a été nommé « Billy Boudreau Brook ».

« en l'honneur du Pm 2 Boudreau lors d'une cérémonie d'inauguration qui s'est tenue sur le site à Union Centre, en Nouvelle-Écosse.

En 2019, le Mat 1 (retraité) Bell a présenté une demande à la province pour que le ruisseau soit nommé en l'honneur du Pm 2 Boudreau. Le

ruisseau est marqué par une signalisation provinciale et une plaque avec les détails de son histoire militaire.

Des membres de la famille de Boudreau ont assisté à la cérémonie, ainsi que des membres de la famille *Kootenay* et du personnel militaire.



Dr Heather MacKinnon a prononcé l'éloge funèbre lors de la cérémonie du NCSM *Kootenay*, le 23 octobre, au monument commémoratif de l'ancre Bonaventure, au parc Point Pleasant.

CPL CONNOR BENNETT



**Their memory shall endure.
Lest we forget.**

DARREN FISHER, MP
Dartmouth—Cole Harbour

DarrenFisher.ca 902 - 462 - 6453



Mooseheads Jersey Auction to benefit Halifax region charitable campaign

By Leah Coughlin,
CFB Halifax Public Affairs

Thanks to the generosity of PSP Halifax and the Halifax Mooseheads, eight Mooseheads jerseys will be up for auction in mid-November in support of the 2022 Halifax region National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC). The eight jerseys are limited edition and signed by the entire 2021-2022 Mooseheads roster. The funds raised from the jersey auction will be provided to United Way/Health Partners as a part of the 2022 Halifax region NDWCC.

The auction will run from November 14 at 12 pm (Atlantic) until November 25 at 12 pm (Atlantic) and will be open to local Defence Team members and the general public.

Interested bidders will be able to place their bids one of two ways - through the MARLANT intranet (details to be provided on the splash page shortly before the auction period, accessible via DWAN only) or by following the instructions that will be published on the Trident Newspaper website at <https://tridentnewspaper.com/ndwcc-eventsinitiatives/jerseyauction>.

Local Defence Team members will have the option to bid individually or as a unit – every dollar counts! The more funds raised for United Way/Health Partners, the bigger the positive social impact we can have on our neighbourhoods and communities.

The NDWCC is a part of the Government of Canada Workplace Charitable Campaign, which is a charitable giving option developed exclusively for federal public servants and federal retirees. The campaign provides Defence Team members with a direct line to donate to over 86,500 charities, including numerous organizations with strong ties to Canada's military.

To learn more about the 2022 Halifax region NDWCC visit tridentnewspaper.com/ndwcc2022.



SUBMITTED/SOUMIS

Vente aux enchères de chandails des Mooseheads au profit de la campagne de charité de la région d'Halifax

Par Leah Coughlin,
les Affaires publiques de la BFC Halifax

Grâce à la générosité des PSP d'Halifax et des Mooseheads d'Halifax, huit chandails des Mooseheads d'Halifax sont mis aux enchères à la mi-novembre au profit de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) 2022 de la région d'Halifax. Les huit chandails sont une édition limitée et sont signés par tous les membres de l'équipe 2021-2022 des Mooseheads. Les fonds recueillis lors de la vente aux enchères seront remis à Centraide/Partenairesanté dans le cadre de la CCMTDN 2022 de la

région d'Halifax.

La vente aux enchères se déroulera du 14 novembre à 12 h (Atlantique) au 25 novembre à 12 h (Atlantique) et sera ouverte aux membres de l'Équipe de la Défense locale et au grand public.

Les participants intéressés pourront placer leur offre de deux façons : par l'intermédiaire de l'intranet des FMAR(s) (les détails seront fournis sur la page d'entrée peu avant la période des enchères, accessible uniquement par le RED) ou en suivant les instructions qui seront publiées sur le site

Web du journal Trident à l'adresse <https://tridentnewspaper.com/fr/ndwcc-eventsinitiatives/jerseyauction/>.

Les membres de l'Équipe de la Défense locale auront la possibilité de faire une offre individuellement ou en tant qu'unité – chaque dollar compte! Plus il y aura de fonds recueillis pour Centraide/Partenairesanté, plus nous pouvons avoir de répercussions sociales sur nos quartiers et nos collectivités.

La CCMTDN qui s'inscrit dans le cadre de la Campagne de charité en

milieu de travail du gouvernement du Canada, une campagne de bienfaisance réservée aux fonctionnaires fédéraux et aux retraités de la fonction publique fédérale. La campagne permet aux membres de l'Équipe de la Défense de faire un don directement à plus de 86 500 organismes de bienfaisance, y compris de nombreuses organisations qui entretiennent de forts liens avec les militaires canadiens.

Pour en savoir plus sur la CCMTDN 2022 de la région d'Halifax, consultez tridentnewspaper.com/ndwcc2022.

FREE ENTRY FOR CAF AND VETERANS

The Largest RCN Museum in Canada!

Naval Museum of Alberta
at The Military Museums 4520 Crowchild Trail SW, Calgary, AB
📍 Open Daily 0900 to 1700 📍
Virtual Tour: [ValorCanada.ca/vr/NavalMuseumofAlberta](https://www.valorcanada.ca/vr/NavalMuseumofAlberta)

The Storage Professionals

STORAGE INN
SELF STORAGE

DISCOUNT FOR MILITARY MEMBERS!

902-446-2727

www.storageinn.ca

TRIDENT
www.tridentnewspaper.com

Editor:
Ryan Melanson
ryan.melanson@psphalifax.ca
902-721-8662

Reporter:
Joanie Veitch
joanie.veitch@psphalifax.ca
902-721-8624

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

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

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

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

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

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

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

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





WHY PAY MORE? BOGO IS BACK!

**BUY ONE
HEARING AID
AND GET ONE** **50%
OFF**

**INCLUDING
THE NEWEST
RECHARGEABLE
TECHNOLOGY!**



hear right canada

(902) 406-2413

**LOCATIONS IN DARTMOUTH & MUSQUODOBOIT HARBOUR, NS
TRUSTED AUDIOLOGISTS & LOCAL CO-OWNERS**



Padre's Corner: Looking ahead to Remembrance Day

By Padre Capt Troy Dennis,
Base Chaplain, CFB Halifax

On Friday, November 11, we will once again honour our fallen CAF personnel. In ceremonies dotted across the nation, people will pay homage to the more than 112 000 who gave their lives in service of our country.

My first memories of Remembrance Day ceremonies are from my childhood. In Beavers I was chosen to bear a flag at the local cenotaph ceremony on PEI. It seemed quite an honour, as the adults demonstrated how to lower the flag at the right time. Only later did I appreciate why we gathered every year at the 11th hour of the 11th day of the 11th month.

Those we honour are not all in the

distant past. We lost many in Afghanistan, but even more recently our Halifax community suffered the loss of Stalker 22. There is always a cost for freedom and some pay the ultimate price, even in peacetime. Our veterans, old and young, deserve our honour and gratitude.

We live in a time of great change. We continue to live through a global pandemic. Supply chain issues disrupt commerce. Economic conditions are turbulent. The war in Ukraine and sabre rattling in Asia bring great uncertainty to the world. And culture change means we are re-evaluating what traditions we will keep and pass

along to our children.

Remembrance Day is one of those traditions we need to teach to our children and pass along. It still brings meaning to me because someone taught it to us as children. I'd like to think that if something happened to me, or one of our comrades in arms, that our society would remember our sacrifice.

At every Remembrance Day ceremony, we hear an old refrain:

*They shall not grow old,
as we that are left grow old:
Age shall not weary them,
nor the years condemn.*

*At the going down of the sun
and in the morning*

We will remember them.

And then we respond, "We Will Remember Them."

This Remembrance Day, if not tasked out, join a service. Signal to others that this is important. Teach it to the next generation. Invite someone to attend with you. Honour it. For those who find Remembrance Day difficult, please reach out. And if you know someone struggling, do a buddy check. This, too, is part of how we honour Remembrance Day.

We will remember them.



La chronique de l'aumônier : Looking ahead to Remembrance Day

Par le Capt Troy Dennis,
Aumônier de la BFC Halifax

Le vendredi 11 novembre, nous rendrons une fois de plus hommage aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) tombés au champ d'honneur. Des cérémonies organisées dans tout le pays ont pour but de saluer les quelque 112 000 personnes qui ont donné leur vie au service de notre pays.

Mes premiers souvenirs des cérémonies du jour du Souvenir remontent à mon enfance. Dans le groupe des Castors, j'ai été choisi pour porter un drapeau lors de la cérémonie au cénopape à l'Île-du-Prince-Édouard. C'était tout un honneur, car les adultes m'ont montré comment abaisser le drapeau au bon moment. Ce n'est que plus tard que j'ai compris pourquoi nous nous réunissions chaque année à la 11e heure du 11e jour du 11e mois.

Les personnes que nous honorons ne font pas toutes partie d'un passé lointain. Nous avons perdu beaucoup de soldats en Afghanistan, mais récemment encore, la communauté d'Halifax a perdu le Stalker 22. La liberté a toujours un prix et certains payent de leur vie, même en temps de paix. Nos vétérans, jeunes et vieux, méritent qu'on les honore et qu'on les remercie.

Nous vivons à une époque de grands changements. Nous continuons de faire face à une pandémie mondiale. Les problèmes liés aux chaînes d'approvisionnement perturbent le commerce. Les conditions économiques sont tumultueuses. La guerre en Ukraine et les menaces en Asie suscitent une grande incertitude dans le monde. Et le changement de culture signifie que

nous réévaluons les traditions que nous allons conserver et transmettre à nos enfants.

Le jour du Souvenir est l'une de ces traditions que nous devons inculquer et transmettre à nos enfants. Il revêt toujours une importance pour moi parce que j'y ai été initié lorsque j'étais enfant. J'aime à penser que si quelque chose m'arrivait ou arrivait à l'un de nos compagnons d'armes, notre société se souviendrait de notre sacrifice.

À chaque cérémonie du jour du Souvenir, nous entendons ce vieux refrain :

*Ils ne vieilliront pas,
comme nous, qui leur avons survécu
Ils ne connaîtront jamais l'outrage,
ni le poids des années.
Quand viendra l'heure du crépuscule
et celle de l'aurore,
Nous nous souviendrons d'eux.*

Et puis nous répondons, «Nous nous souviendrons d'eux».

En ce jour du Souvenir, si vous n'avez pas de tâches à accomplir, participez à un service. Faites comprendre à votre entourage que c'est important de le faire. Parlez-en à la prochaine génération. Invitez quelqu'un à y assister avec vous. Témoignez votre reconnaissance. Pour ceux qui trouvent le jour du Souvenir difficile, n'hésitez pas à demander de l'aide. Et si vous connaissez quelqu'un qui éprouve des difficultés, faites une vérification entre pairs. Cela aussi fait partie de la façon dont nous célébrons le jour du Souvenir.

Nous nous souviendrons d'eux.



DARRELL SAMSON

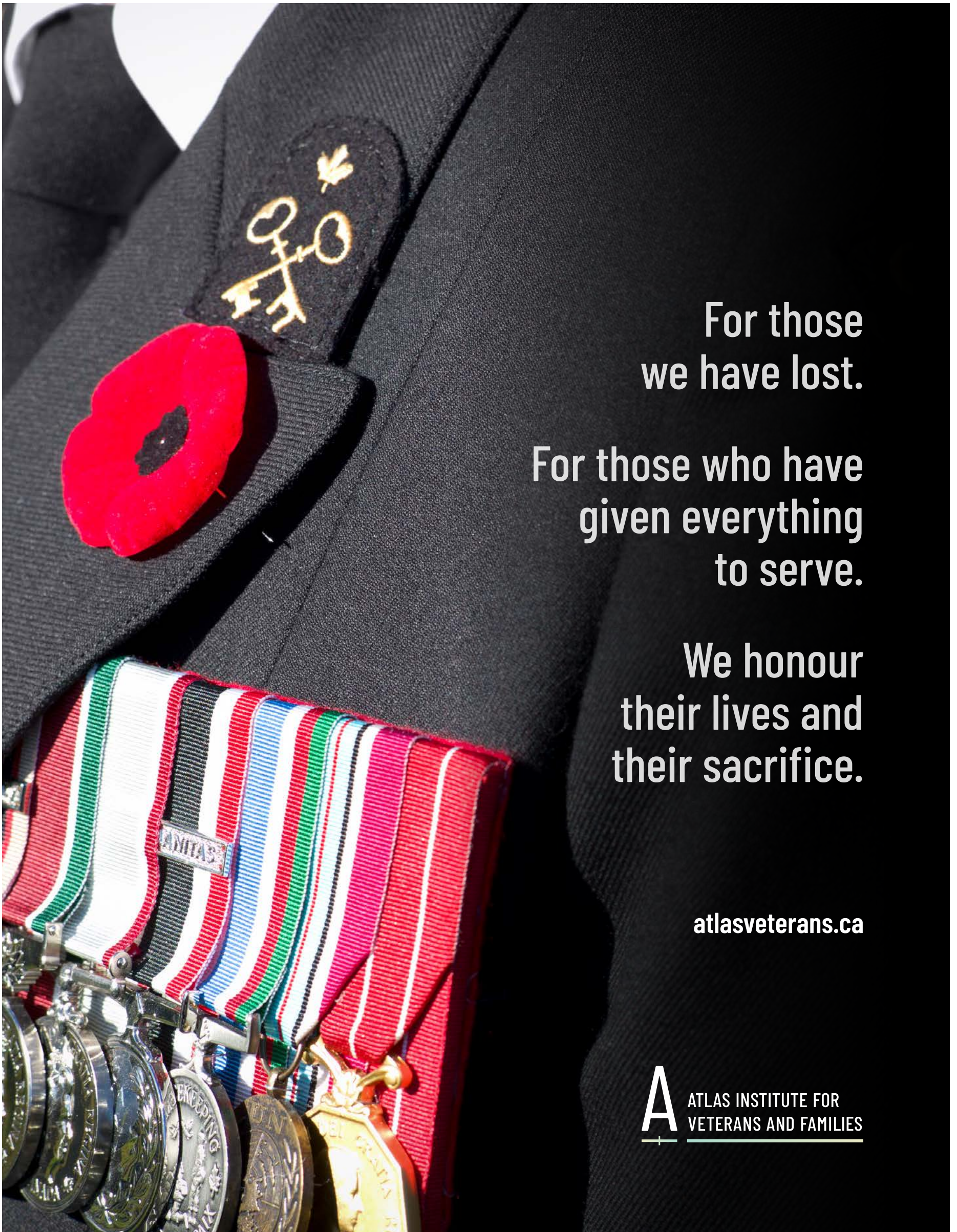
Member of Parliament • Député
Sackville–Preston–Chezzetcook



REMEMBRANCE DAY
Left We Forget



902-861-2311
Darrell.Samson@parl.gc.ca



For those
we have lost.

For those who have
given everything
to serve.

We honour
their lives and
their sacrifice.

atlasveterans.ca

A ATLAS INSTITUTE FOR
VETERANS AND FAMILIES



Stadacona Band presents 'Our Veterans, Their Stories' concert

By The Stadacona Band of the Royal Canadian Navy

Defence Team members, their families and members of the public are invited to attend a FREE Veterans' Week concert in downtown Halifax.

The Stadacona Band of the Royal Canadian Navy, in collaboration with Camp Hill Veterans' Memorial Building and 12 Wing Shearwater Pipes and Drums, will present its 2022 Veterans' Week Concert: 'Our Veterans, Their Stories' on Sunday, November 6, at 2

p.m. at the Spatz Theatre. The concert is free general admission and doors will open at 1:30 p.m.

The Stadacona Band's annual Veterans' Week concert (formerly 'Til We Meet Again Remembrance Concert) now changes title yearly to reflect the specific focus of the programme. This year, the band has chosen the title 'Our Veterans, Their Stories' to honour through music the service and sacrifice

of those who served during times of conflict and peace in recent memory. The band will also perform a rendition of 'Amazing Grace' in memory of Terence Barnes, a former Camp Hill resident and former Associate Director of Music at the Stadacona Band, and honour the 80th anniversary of the Women's Royal Canadian Naval Service with a performance of 'Passing By' (the Wrens march past).

Incredible musical versatility will be on full display by the Stadacona Band's professional musicians with a diverse programme. Traditional concert band selections will be augmented by arrangements of 'Highway of Heroes' by the Trews, 'Footprints of a Giant' by Dean Brody, and 'Heroes' by David Bowie, as well as a performance by the 12 Wing Shearwater Pipes and Drums.

THE STADACONA BAND OF THE ROYAL CANADIAN NAVY
In association with Camp Hill Veterans' Memorial Building
— VETERANS' WEEK CONCERT —
Our Veterans, Their Stories
with special guests
12 WING SHEARWATER PIPES AND DRUMS
1400hrs | 06 November, 2022
THE SPATZ THEATRE 1885 TROLLOPE STREET Phone: (902) 442-0716
FREE GENERAL ADMISSION

Remember our stories

[Commissionaires.ca/Remember](https://commissionaires.ca/Remember)



La Musique Stadacona présente le concert « Nos vétérans, leurs histoires »

Par la Musique Stadacona de la Marine royale canadienne

Les membres de l'Équipe de la Défense, leurs familles et le public sont invités à assister à un concert GRATUIT de la Semaine des vétérans au centre-ville d'Halifax.

La Musique Stadacona de la Marine royale canadienne, en collaboration avec l'Édifice commémoratif des anciens combattants Camp Hill et le Corps de cornemuses de la 12e Escadre Shearwater, présentera son concert de la Semaine des vétérans 2022 : « Nos

vétérans, leurs histoires », le dimanche 6 novembre, à 14 h, au théâtre Spatz. Le concert est une admission générale gratuite et les portes ouvriront à 13 h 30.

Le concert annuel de la Semaine des vétérans de la Musique Stadacona (anciennement le concert du Souvenir « Til We Meet Again ») change maintenant de titre chaque année pour refléter l'orientation du programme. Cette année, la Musique a choisi le titre « Nos vétérans, leurs histoires » pour

honorer en musique le service et le sacrifice de ceux qui ont servi en temps de conflit et de paix dans l'histoire récente. La Musique interprétera également une version d'« Amazing Grace » à la mémoire de Terence Barnes, ancien résident de Camp Hill et ancien directeur musical associé de la Musique Stadacona, et honorera le 80e anniversaire du Service féminin de la Marine royale du Canada avec une interprétation de « Passing By » (les Wrens défilent).

Les musiciens professionnels de la Musique Stadacona feront preuve d'une incroyable polyvalence musicale dans le cadre d'un programme varié. Les sélections traditionnelles seront complétées par des arrangements d'« Highway of Heroes » par les Trews, de « Footprints of a Giant » par Dean Brody, et de « Heroes » par David Bowie, ainsi que par un spectacle du Corps de cornemuses de la 12e Escadre Shearwater.



Jeff Nolan recognized for 40 years at CFB Halifax / Jeff Nolan reconnu pour ses 40 ans à la BFC Halifax

Jeff Nolan was recognized on October 13, 2022 by CFB Halifax Base Commander Captain (Navy) Andy MacKenzie for his 40 years spent working as a bartender at the Chiefs' and Petty Officer's Mess at CFB Halifax. Jeff also received his official certificate from Canadian Forces Morale and Welfare Services marking the 40 years. Jeff said he's seen a lot of changes at the mess over the years, including both booming periods and tough times, but that he's stuck around because he continues to enjoy the job every day. He started in the mess in October of 1982, and said he became a full-time employee the following summer. Capt(N) MacKenzie thanked Jeff for his work, and commented on the importance of the mess and mess employees to military and Navy culture. "It's always been important for the folks in uniform to have a place to go, whether it's for a drink or not. It's a place where people can blow off steam, they can make friendships and get to know their coworkers, and a lot of that is facilitated by people like Jeff. We thank him for all his work," he said.

Le 13 octobre 2022, le commandant de la base de la BFC Halifax, le Capitaine de vaisseau Andy MacKenzie, a rendu hommage à Jeff Nolan pour les 40 années qu'il a passées à travailler comme barman au mess des maîtres et des premiers maîtres de la BFC Halifax. Jeff a également reçu son certificat officiel des Services de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes pour souligner ses 40 ans. Jeff a dit qu'il a vu beaucoup de changements au mess au fil des ans, y compris des périodes de prospérité et des périodes difficiles, mais qu'il est resté parce qu'il continue d'aimer son travail chaque jour. Il a commencé à travailler au mess en octobre 1982 et est devenu un employé à temps plein l'été suivant. Le Capv MacKenzie a remercié Jeff pour son travail, et a commenté l'importance du mess et des employés du mess pour la culture militaire et de la Marine. "Il a toujours été important pour les personnes en uniforme d'avoir un endroit où aller, que ce soit pour prendre un verre ou non. C'est un endroit où les gens peuvent se défouler, nouer des amitiés et apprendre à connaître leurs collègues, et c'est en grande partie grâce à des gens comme Jeff. Nous le remercions pour tout son travail", a-t-il déclaré.



LEST WE FORGET

Remembrance Day - November 11





Ben Jessome

MLA for Hammonds Plains-Lucasville

3-2120 Hammonds Plains Rd.

jessomeben@gmail.com

902.404.9900

benjessome.ca

BenJessomeNS

JessomeBen

On this Remembrance Day, I remember those who fought for our freedoms and those who have lost their lives in their effort.

(902)-455-7300

Suzy Hansen, MLA Halifax Needham
suzyhalifaxneedham@gmail.com

www.suzyhansenmla.ca



**Halifax Regional Council thanks
Veterans and those who
currently serve our country.**

**Each November, we wear poppies
to honour them. Lest we forget.**



Councillor Becky Kent
District 3



Councillor Trish Purdy
District 4



Councillor Sam Austin
District 5



Councillor Wayne Mason
District 7



Councillor Lindell Smith
District 8



Councillor Shawn Cleary
District 9



Councillor Iona Stoddard
District 12



Councillor Lisa Blackburn
District 14



Councillor Tim Outhit
District 16



Exercise Joint Warrior /L'exercice Joint Warrior



His Majesty's Canadian Ships Kingston (seen here, far left) and Summerside took part in the UK-led NATO Exercise Joint Warrior in the English Channel from October 1-12. The biannual exercise saw 45 ships and submarines and 30 aircraft taking part, with sailors, soldiers and aircrew from Denmark, France, Germany, Italy, Latvia, the Netherlands, Norway, Poland, the United Kingdom, and the United States. The exercise was one of the final tasks for Kingston and Summerside as they wrap up their Operation Reassurance deployment and prepare to head back to Halifax.

Les navires canadiens de Sa Majesté Kingston (ici, à gauche) et Summerside ont participé à l'exercice Joint Warrior de l'OTAN dirigé par le Royaume-Uni dans la Manche du 1er au 12 octobre. Cet exercice bisannuel a vu la participation de 45 navires et sous-marins et de 30 aéronefs, avec des marins, des soldats et des équipages d'aéronefs du Danemark, de la France, de l'Allemagne, de l'Italie, de la Lettonie, des Pays-Bas, de la Norvège, de la Pologne, du Royaume-Uni et des États-Unis. L'exercice était l'une des dernières tâches du Kingston et du Summerside, qui terminent leur déploiement dans le cadre de l'opération Reassurance et se préparent à rentrer à Halifax.

NATO MARITIME COMMAND / COMMANDEMENT MARITIME DE L'OTAN



**HMCS Sackville protected us in war and served faithfully in peace.
The ship continues, as Canada's Naval Memorial, to honour those who served.**

www.canadasnavalmemorial.ca

(902) 492-1424



Dragon Boat race raises funds for NDWCC

By CFB Halifax Public Affairs

On a gorgeous sunny day in mid-October, CFB Halifax and different units from MARLANT and Shearwater gathered at Lake Banook to take part in the NDWCC Dragon Boat Regatta! Participants of various skill levels and of different occupations under the banners of 12 Wing, Fleet Maintenance Facility Cape Scott, Naval Fleet School Atlantic, His Majesty's Canadian Ship Ville de Québec, TRINITY and Canadian Forces Health Services Centre (Atlantic), along with two Base teams, loaded onto dragon-headed boats and raced as teams of 16 paddlers towards a finish line 200 meters down the lake – all in good fun and in support of this year's charitable campaign!

Base Information Services (BIS) Halifax coordinated their efforts with Dragon Boat East to make the day a success: expert paddling and boating

instructions were provided; safety protocols were in place and onshore entertainment and fundraising activities were organized. Personnel Support Program staff were also in attendance to help with the event, and representatives from United Way Halifax were on hand to provide members with campaign information and pledge materials. At the end of a heated race, the title of 2022 Base Dragon Boat Race Champions went to Fleet Maintenance Facility Cape Scott! Their trophy was presented by the Base Commander and local NDWCC Champion, Capt(N) Andy MacKenzie, who also participated in the race.

Defence Team members raised over \$6,000 for the NDWCC with this FUNdraising activity! Bravo Zulu to the FMF Cape Scott team, to all participants and everyone who contributed to this important fundraising event!



CPL NOÉ MARCHON

La course de bateaux-dragons permet de récolter des fonds pour le CCMTDN

By CFB Halifax Public Affairs

Par une magnifique journée ensoleillée de la mi-octobre, la BFC Halifax et différentes unités des FMAR(A) et de Shearwater se sont réunies au lac Banook pour participer à la course de bateaux-dragons de la CCMTDN! Des participants de divers niveaux de compétence sous les bannières de la 12e Escadre, de l'Installation de maintenance de la Flotte (IMF) Cape Scott, de l'École navale de l'Atlantique, du navire canadien de Sa Majesté Ville de Québec, de TRINITY et des Services de santé des FAC (Atlantique), sans compter deux équipes de la base, ont embarqué dans des bateaux à tête de dragon et ont fait la course en équipes de 16 rameurs jusqu'à la ligne d'arrivée située à 200 mètres plus bas sur le lac. Cette activité visait à s'amuser et à appuyer la campagne de charité de cette année!

Les Services d'information de la base (SIB) d'Halifax ont joint leurs efforts à ceux de Dragon Boat East pour assurer le succès de cette journée : des instructions d'experts en matière de manœuvre de pagaie et de navigation ont été fournies, des protocoles de sécurité étaient en place et des activités de divertissement et de financement ont été organisées sur la rive. L'équipe des Programmes du Soutien du personnel (PSP) était également sur place pour aider à l'organisation de l'activité, de même que des représentants de Centraide Halifax pour fournir aux membres des renseignements sur la campagne et des documents relatifs aux dons. Au terme de cette course animée, on a proclamé l'Installation de maintenance de la Flotte Cape Scott championne de la course de bateaux-dragons de la base

de 2022! Le trophée leur a été remis par le commandant de la base et champion local de la CCMTDN, le Capv Andy MacKenzie, qui a également participé à la course.

Les membres de l'Équipe de la Défense ont amassé plus de 6 000 \$ pour la CCMTDN grâce à cette activité de financement! Bravo Zulu à l'équipe de l'IMF Cape Scott, à tous les participants et à tous ceux qui ont contribué à cette importante activité de financement!



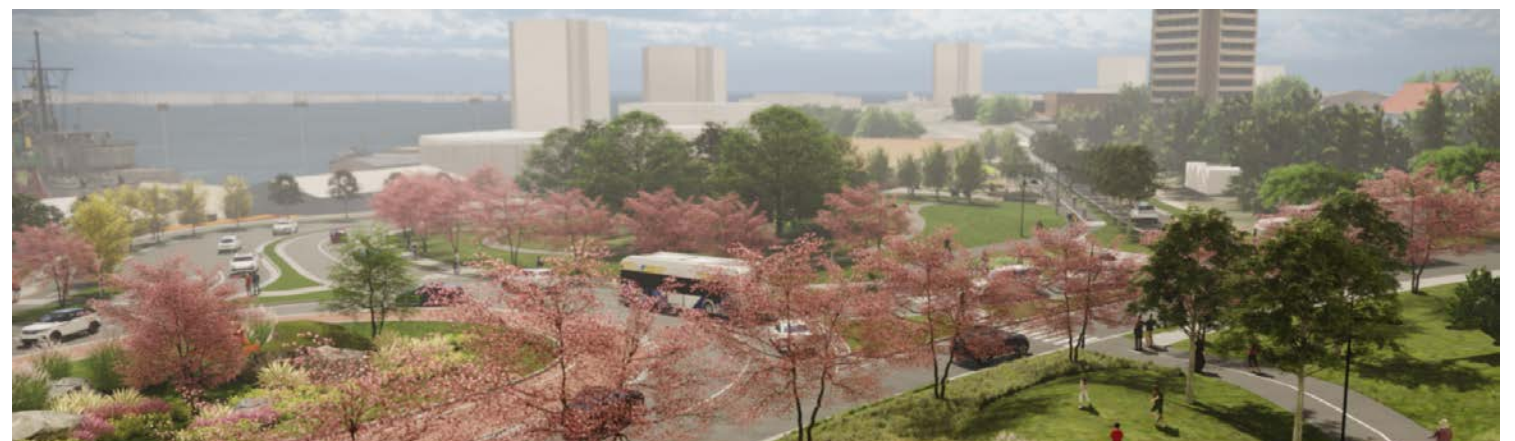
LISA LACHANCE
MLA, Halifax Citadel-Sable Island

***Proud to support CFB
Halifax's families and
community.***



(902) 220-3021

5516 Spring Garden Rd.
Suite 304
Halifax, NS B3J 1G5



Cogswell District Project

Halifax Regional Municipality

A portion of Department of National Defence (DND) property at the south end of the HMC Dockyard parking lot continues to be impacted by this project as construction progresses on a new roundabout that will create a more efficient flow of traffic to/from the downtown core.

Project du quartier Cogswell

de la Municipalité régionale d'Halifax

Une partie de la propriété du ministère de la Défense nationale (MDN) située à l'extrémité sud du stationnement de l'arsenal CSM continue d'être touchée par ce projet, alors que la construction d'un nouveau carrefour giratoire qui rendra la circulation plus fluide en direction et en provenance du centre-ville suit son cours.



Asterix brings Walk for Autism to Norfolk

By S1 Chris Richards,
NRU *Asterix*

Life in the Navy is challenging for all. No one can deny that. But life in the Navy, while having two of my three kids living with autism, means I do things differently. It means that when we are alongside in Halifax, I spend the majority of my time with my amazing kids, and when I sail, my absolute rockstar of a wife manages to do all the things to run the household that would normally overwhelm me. But I would be willing to bet that I'm not the only one in this situation. In fact, I can guarantee I'm not.

I am Chris Richards, a member of the Royal Canadian Navy, and a father to autistic kids.

Since my two boys were diagnosed, I've done my best to raise awareness about what life is like for those who live with autism spectrum disorder.

I have made it a personal goal to, not only bring awareness to organizations like Autism Nova Scotia, who offer so much for the autistic community within the province of Nova Scotia, but to raise funds wherever I can and however I can. One of the biggest fundraising drives that Autism Nova Scotia hosts is the annual Walk Your Way for Autism.

This is my fourth Walk Your Way for Autism, and up until this year I raised \$7,600 and had my teams walk both in and outside of Canada. We've held Walks in Odessa, Ukraine; Southampton, England (on the flight deck, due to COVID-19 regulations); and right here in Halifax.

This year, our crew and our family members banded together once again, and we managed to raise another \$2,000. In Halifax, the Walk was

scheduled to be held on September 25th, and would be the first time since COVID-19 hit the world that we would be able to host the group event again. Unfortunately, Hurricane Fiona was on its way, and the organizers at Autism Nova Scotia decided to cancel the Walk, to ensure everyone's safety, and to move back to a virtual Walk for this year. Since *Asterix* was already at sea, and still had to hold our Walk, we decided that we would use one of our port visits to Norfolk, VA to bring awareness to our cause.

The crew of NRU *Asterix* showed up in front of the Nauticus Museum at 9:30 a.m., walked down the Waterside District, the downtown core passing by the MacArthur Memorial, and headed back towards USS *Wisconsin* and the statue of The Lone Sailor in Wisconsin

Square. The weather was perfect; as if Mother Nature was giving us the best day for it, and before too long, we had another successful Walk for Autism in the books.

I would like to give a special mention to our ship's civilian master, Captain Tim Allard, who took the time away from his schedule to walk with us, and to our Commanding Officer, LCdr Kyle Hooper, and all those who weren't able to join us downtown but still participated through donations or walking on the ship. Every little bit helps more than you can know!!

I don't know where I'll be next year, but you can be sure, I'll be raising funds and awareness, wherever I can!

L'équipage de l'URN Asterix organise la marche Walk for Autism à Norfolk

Par le Mat 1 Chris Richards,
URN *Asterix*

La vie dans la Marine n'est pas de tout repos. Personne ne peut le nier. Mais si je suis dans la Marine alors que deux de mes trois enfants sont autistes, cela veut dire que je fais les choses différemment. Autrement dit, lorsque nous sommes à quai à Halifax, je passe la majeure partie de mon temps avec

mes enfants adorés, et lorsque je suis en mer, c'est mon épouse, ma vraie championne, qui fait tout ce qu'il faut pour s'occuper de la maison, ce qui, normalement, pourrait me demander beaucoup d'efforts. Mais je suis prêt à parier que je ne suis pas le seul dans cette situation. En fait, je peux le garan-

tir.

Je m'appelle Chris Richard. Je suis membre de la Marine royale canadienne et père d'enfants autistes.

Depuis que mes deux garçons ont reçu leur diagnostic, j'ai fait de mon mieux pour sensibiliser les gens à la réalité des personnes qui ont un trouble du spectre de l'autisme. Je me suis personnellement engagé à faire connaître des organismes, comme Autism Nova Scotia, qui ont tant à offrir aux membres de la population atteints de ce trouble dans la province de la Nouvelle-Écosse, mais aussi à recueillir des fonds partout où je le peux, et de toutes les façons possibles. L'une des plus importantes collectes de fonds organisées par Autism Nova Scotia est la marche annuelle Walk Your Way for Autism.

C'est ma quatrième participation à la marche Walk Your Way for Autism. Jusqu'à cette année, j'ai recueilli 7 600 \$ et, avec mes équipes, j'ai marché au Canada et à l'étranger. Nous avons organisé des marches à Odessa, en Ukraine, à Southampton, en Angleterre (sur le pont d'envol, en raison de la réglementation relative à la COVID-19), et ici même, à Halifax.

Cette année, les membres de notre équipe et leur famille se sont réunis une fois de plus et, ensemble, nous avons réussi à recueillir 2 000 \$ de plus. À Halifax, la marche devait avoir lieu le 25 septembre pour la première fois depuis que la COVID-19 s'est abattue sur le monde, mais malheureusement, l'ouragan Fiona arrivant, les organisa-

teurs d'Autism Nova Scotia ont décidé d'annuler la marche, pour assurer la sécurité de tous, et de maintenir la version virtuelle de la marche cette année. Comme l'URN *Asterix* était déjà en mer et que nous devions quand même organiser notre marche, nous avons décidé de profiter d'une de nos escales à Norfolk, en Virginie, pour sensibiliser les gens à notre cause.

L'équipage de l'URN *Asterix* s'est présenté devant le Nauticus Museum à 9 h 30, a marché le long du Waterside District jusqu'au centre-ville en passant par le MacArthur Memorial, et s'est dirigé vers le USS *Wisconsin* et la statue du Lone Sailor à Wisconsin Square. Le temps était parfait, comme si Mère Nature voulait nous donner le meilleur jour pour cela, et c'est ainsi qu'une nouvelle édition de la marche Walk for Autism est entrée dans les annales.

Je tiens à remercier tout particulièrement le capitaine civil de notre navire, le capitaine Tim Allard, qui a pris le temps de marcher avec nous, ainsi que notre commandant, le Capc Kyle Hooper, et tous ceux qui n'ont pas pu se joindre à nous au centre-ville, mais qui ont tout de même participé en faisant des dons ou en marchant sur le navire. Chaque geste compte au-delà de ce que vous pouvez imaginer.

Je ne sais pas où je serai l'année prochaine, mais sachez que je continuerai à amasser des fonds et à faire de la sensibilisation, partout où je le pourrai.



The walking crew from NRU *Asterix* in front of the USS *Wisconsin* in Norfolk, VA on September 25.

Des membres de l'équipage de l'URN *Asterix* devant le USS *Wisconsin* à Norfolk, en Virginie, le 25 septembre.



Message from the Surgeon General about the COVID-19 booster and the flu shot

By MGen Marc Bilodeau,
Surgeon General, Canadian Armed Forces

COVID-19 still presents a risk of increased pressure on our health systems. We recently experienced a new wave of COVID in Canada as a result of the Omicron BA.4 and BA.5 variants, and this means we are still at risk of getting sick, especially with the onset of fall and the return of indoor activities.

The main reason for getting a COVID-19 booster is that most of us received our last dose in early 2022, more than 6 months ago. Getting a booster, even if you have previously recovered from a COVID-19 infection, re-establishes strong protection against future infections, community transmission, and serious illness. This additional protection will also help us maintain our operational efficiency both domestically and abroad.

The flu shot is also important

In addition to COVID-19, which will continue circulating this fall and winter, the viruses that cause the flu and other respiratory illnesses will also be circulating. It is even expected that this year's flu season will be more severe than before the pandemic due to a relative reduction in our immunity to this virus. Following the recent easing of public health measures, I strongly recommend that all individuals who have no contraindications get the flu shot. This step will also help us maintain our operational capacity.

Receiving the flu and the COVID-19 vaccines at the same time protects against illnesses as effectively as when the vaccines are administered several days or weeks apart. There have been no reports of specific issues following

the administration of these vaccines during the same vaccination appointment.

Is the "bivalent" COVID-19 booster more effective than the original booster?

New COVID vaccines are now available to better protect us against a number of variants of the virus, the original variant and the Omicron variants (hence the term "bivalent"). Bivalent vaccines provide a stronger, more targeted immune response against the COVID-19 variants that are currently circulating than the original COVID-19 vaccines.

However, the original mRNA COVID-19 vaccines continue to provide effective protection as a booster against serious consequences of COVID, such as hospitalization and death. Although the new bivalent vaccines are preferred for booster doses in Canada this Fall, original vaccines remain a valid and effective booster dose option to protect yourself and your community.

When and where can members of the Canadian Armed Forces get the flu shot and the COVID booster?

Regular Force members can attend a flu shot and COVID-19 booster vaccination clinic through the Canadian Armed Forces Medical Centres.

Class A and Class B reservists under a short-term contract, as well as their families, can obtain the flu shot and the booster through their provincial healthcare system.

I encourage you to continue your efforts to reduce the spread of respiratory illnesses. Enjoy the fall, and above all, be vigilant!

Health Promotion 20th anniversary activities

By PSP Health Promotion Services

Health Promotion is turning 20! That's 20 years of helping the CAF and Defence Community be the healthiest they can be. Over the years, Health Promotion has facilitated courses, hosted health fairs, worked with units on their unique needs, taken you on a Wild Goose Chase and helped build your Heart Health all in preparation for this...this HUGE celebration of 20 years of dedicated service to the CAF.

To celebrate our anniversary, we have created another fun and exciting challenge, and this one is going to be the most epic yet! An Escape Room! All participants will be entered into a draw to win a luxurious weekend getaway package to Miramichi provided by Rodd Hotels and Resorts.

Health Promotion wants you to UN-

LOCK your full potential! Taking care of your physical and mental health is your DOOR to success! You will have one hour to solve puzzles and find clues to try and escape the "Mysteries of Health" escape room! Mark your calendars for November 21 - 25!

If escape rooms aren't your thing, we got you covered! You can enter into the draw two other ways!

20 Small Changes Facebook Challenge (November 1 - 21): Over 20 days make 20 small health changes!

Trivia (November 1 - 25): Test your health and wellness knowledge!

For more information check out <https://www.cafconnection.ca/Halifax/HP20>

We hope to see you there!

CFB Halifax member recognized with Medal of Bravery plaque / Un membre de la BFC Halifax honoré par une plaque de la Médaille de la bravoure



On September 27, a Medal of Bravery plaque was unveiled on the Wall of Valour in Admiralty Garden, at CFB Halifax Stadacona, for Petty Officer, 2nd class (PO2) C.S. (Chuck) Winsor. The Medal of Bravery recognizes acts of bravery in hazardous circumstances and is administered by the Chancellery of Honours at Rideau Hall. PO2 Winsor has received two Medals of Bravery throughout his career and this plaque commemorates those honours. PO2 Winsor received his first medal as an Ordinary Seaman in 1990 after he risked his own safety jumping into the pit of a subway station in the attempt to save the life of his friend. He received his second medal as a Master Seaman in 1998 for assisting in the rescue of three people who had abandoned their sinking sailing vessel and were adrift in a small inflatable dinghy 250km northeast of the Bahamas. PO2 Winsor witnessed the plaque unveiling in the presence of the Formation Chief, CPO1 Alena Mondelli; the CFB Halifax Base Commander, Capt(N) Andy MacKenzie and Base Chief, CPO1 Troy Beazley; PO2 Winsor's higher leadership from Trinity MOSIC, the Director of the Naval Museum of Halifax and the local Honours and Recognition coordinator. Congratulations, PO Winsor!

Le 27 septembre, une plaque de la Médaille de la bravoure a été dévoilée sur le Mur de la Vaillance du Jardin de l'Amirauté, à la BFC Halifax (Stadacona) en l'honneur du maître de 2e classe (M 2) C. S. (Chuck) Winsor. La Médaille de la bravoure reconnaît les actes de bravoure accomplis dans des circonstances dangereuses et elle est administrée par la Chancellerie des distinctions honorifiques de Rideau Hall. Le M 2 Winsor a reçu deux Médailles de la bravoure au cours de sa carrière et cette plaque commémore ces distinctions. Le M 2 a reçu sa première médaille alors qu'il était matelot de 3e classe en 1990, après avoir risqué sa propre sécurité en sautant dans la fosse d'une station de métro pour tenter de sauver la vie de son ami. Il a reçu sa deuxième médaille en tant que matelot-chef en 1998, pour avoir participé au sauvetage de trois personnes qui avaient abandonné leur voilier qui coulait et étaient à la dérive dans un petit canot pneumatique à 250 km au nord-est des Bahamas. Le M 2 Winsor a assisté au dévoilement de la plaque en présence du chef de la formation, la PM 1 Alena Mondelli, du commandant de la BFC Halifax (Capv Andy MacKenzie) et du chef de la base (le Pm 1 Troy Beazley), de ces officiers supérieurs du CSOIM Trinity, du directeur du Musée naval d'Halifax et du coordonnateur local des distinctions honorifiques et de la reconnaissance. Félicitations, M 2 Winsor!

SUBMITTED/SOUMIS

Barbara Adams

MLA Eastern Passage

PO Box 116, 1488 Main Rd.
Eastern Passage, NS B3G 1M5

902.406.0656

barbadamsmla@gmail.com





Face of Base: Cdr Cynthia Foley

By CFB Halifax Public Affairs

We are excited to introduce you to a new CFB Halifax Face of Base: Commander (Cdr) Cynthia Foley, the new Commanding Officer of Base Administration (BAdm) Services! As CO of BAdm, Cdr Foley is responsible for the military HR, accommodations, food Services, messes, PSP programs, official languages and spiritual support services of the people who serve in CFB Halifax areas of responsibility.

Cdr Foley grew up in Shearwater and Cole Harbour and completed her Bachelor of Commerce Degree in Small Business Entrepreneurship and Global Business Management at Saint Mary's University. Cdr Foley comes from a long line of military members in her family but had never considered it as a career for herself until after she graduated university and was having difficulty finding a job. She only intended to complete her first 6-year contract, but quickly fell in love with the organization and the people she got to work with. Cdr Foley joined the CAF in 2006 as a DEO Logistics Officer.

Some highlights of her career include being deployed on HMCS *Ville de Québec* in 2008 on Op Sextant and Op Altair, and had the opportunity to serve on HMCS *Fredericton*, HMCS *St. John's* and HMCS *Toronto* during her Logistics Officer tour. Taking command of BAdm has been a dream of Cdr Foley's since she was a junior LogO a very long time ago!

Cdr Foley loves travelling and experi-

encing different cultures, languages and food as well as spending time with her husband and son. "It is an interesting and challenging career path that provides countless opportunities to try different things, meet extraordinary people, and see the world!" Bravo Zulu Cdr Foley, on your new appointment as the Base Administration Commanding Officer!



Cdr/Capf Cynthia Foley.

FORMATION IMAGING SERVICES /
SERVICES D'IMAGERIE DE LA FORMATION

Gens de la BFC Halifax: La Capf Cynthia Foley

Par des affaires publiques de la BFC Halifax

Nous sommes heureux de vous présenter un nouveau profil des Gens de la BFC HFX : la capitaine de frégate (Capf) Cynthia Foley, la nouvelle commandante des Services d'administration de la base (Admin B)! En tant que Cmdt des Services de l'Admin A, la Capf Foley est responsable des RH militaires, du logement, des services d'alimentation, des mess, des Programmes de soutien du personnel (PSP), des langues officielles et des services de soutien spirituel des gens qui servent dans les secteurs de responsabilité de la BFC Halifax.

La Capf Foley a grandi à Shearwater et à Cole Harbour et a obtenu son baccalauréat en commerce avec spécialisation en entrepreneuriat des petites entreprises et en gestion mondiale d'entreprise à l'Université Saint Mary's. Elle vient d'une longue lignée de militaires dans sa famille, mais elle n'avait jamais envisagé de faire

carrière dans les FAC avant d'obtenir son diplôme universitaire et d'avoir de la difficulté à trouver un emploi. Elle avait seulement l'intention de terminer son premier contrat de six ans, mais elle est rapidement tombée en amour avec l'organisation et les gens avec lesquels elle a pu travailler. La Capf Foley s'est jointe aux FAC en 2006 en tant qu'officière de logistique (O Log) dans le cadre de l'EDO.

Parmi les faits marquants de sa carrière, mentionnons ses déploiements à bord du NCSM *Ville de Québec* en 2008 dans le cadre des opérations Sextant et Altair. Elle a également eu l'occasion de servir à bord des NCSM *Fredericton*, *St. John's* et *Toronto* pendant son affectation d'officière de logistique. La Capf Foley rêvait de prendre le commandement des Services de L'Admin B depuis qu'elle était O Log subalterne, il y a très longtemps!

La Capf Foley adore voyager et découvrir des cultures, des langues et des aliments différents, ainsi que passer du temps avec son mari et son fils. « C'est un cheminement de carrière intéressant et stimulant qui offre d'innombrables occasions d'essayer différentes choses, de rencontrer des gens extraordinaires et de voir le monde! »

Bravo Zulu, Capf Foley, pour votre nouvelle nomination au poste de commandante des Services d'administration de la base!

Message du médecin général au sujet de la dose de rappel du vaccin contre la COVID-19 et du vaccin antigrippal

Par Mgén Marc Bilodeau,
Médecin général, Forces armées canadiennes

La COVID-19 présente toujours un risque d'accroître la pression sur nos systèmes de santé. Nous avons récemment vécu une nouvelle vague de COVID au Canada due aux variants Omicron BA.4 et BA.5, ce qui veut dire que nous sommes toujours à risque de contracter la maladie, surtout avec le retour de l'automne et des activités intérieures.

La raison principale d'obtenir une dose de rappel pour la COVID-19 est que la plupart d'entre nous avons reçu notre dernière dose au début de l'année 2022, donc il y a plus de 6 mois. L'administration d'une dose de rappel, même après avoir contracté la COVID-19, offre une protection accrue et durable pour réduire les infections futures, la transmission communautaire et les maladies graves. Cette protection supplémentaire permettra également de maintenir notre efficacité opérationnelle, tant au pays qu'à l'étranger.

Le vaccin antigrippal est aussi important

En plus de la COVID-19 qui continuera de circuler cet automne et pendant l'hiver, les virus qui causent la grippe et d'autres maladies respiratoires circuleront également. Il est même à prévoir que la saison de la grippe cette année sera plus sévère qu'avant la pandémie par une réduction relative de notre immunité à ce virus. Suivant l'assouplissement récent des mesures de santé publique, je recommande fortement d'obtenir le vaccin antigrippal pour tous ceux et celles qui n'ont pas de contre-indications. Ce geste contribuera également au maintien de notre capacité opérationnelle.

Les vaccins contre la grippe et contre la COVID-19 administrés au même moment protègent aussi bien contre les maladies que s'ils étaient administrés à quelques jours ou semaines d'intervalle. Aucun enjeu particulier n'a été rapporté à la suite de l'administration

de ces vaccins au cours de la même séance de vaccination.

Est-ce que la dose de rappel du vaccin « bivalent » COVID-19 est plus efficace que l'original?

De nouveaux vaccins COVID sont maintenant accessibles pour mieux se protéger contre plusieurs variants du virus, le variant original et les variants Omicron (d'où vient le terme « bivalent »). Les vaccins bivalents fournissent une réponse immunitaire plus forte et plus ciblée contre les variants de la COVID-19 qui circulent actuellement que les vaccins originaux contre la COVID-19.

Toutefois, les vaccins originaux à ARNm COVID-19 continuent de fournir une protection efficace en tant que rappel contre les conséquences graves de la COVID telles que l'hospitalisation et le décès. Bien que les nouveaux vaccins bivalents soient préférés pour les doses de rappel au Canada cet automne, les vaccins originaux demeurent une

option de rappel valide et efficace pour vous protéger, vous et votre entourage.

Quand et où les membres des Forces armées canadiennes peuvent-ils se faire vacciner contre la grippe et la dose de rappel pour la COVID-19?

Les membres de la Force régulière peuvent assister à une clinique de vaccination contre la grippe et la dose de rappel COVID-19 par l'intermédiaire des centres médicaux des Forces armées canadiennes.

Les réservistes de classe A et classe B en contrat à court terme et leurs familles, peuvent accéder au vaccin contre la grippe et la dose de rappel grâce à leur régime provincial de soins de santé.

Je vous encourage à continuer vos efforts pour réduire la propagation des maladies respiratoires. Passez un très bel automne et surtout soyez vigilants!



SPORTS & FITNESS



Raising the bar: Halifax team wins medals at CAF powerlifting regionals

By Joanie Veitch,
Trident Staff

A powerlifting team from CFB Halifax brought home some hardware after competing at the first-ever Canadian Armed Forces (CAF) Atlantic regional powerlifting championships, held October 17-19 at 14 Wing Greenwood.

The Halifax team joined participants from bases across the Atlantic region — 5th Canadian Division Support Base (5 CDSB) Gagetown, 9 Wing Gander, 12 Wing Shearwater, and 5 CDSB Detachment Aldershot, along with 14 Wing Greenwood, the competition hosts.

The five-person Halifax team was led by Sub-Lieutenant (SLt) Nathan Sherwood as coach, along with Petty Officer Second Class (PO2) Mitch Sheppard, Chief Petty Officer Second Class (CPO2) Brent Williamson, Master Corporal (MCpl) Raouf Hakam, and Sailor First Class (S1) Stephan Nael.

“It was a great event,” said SLt Sherwood. “Everyone who was involved from Greenwood was fantastic. It was their first time holding an official meet and it all came together very smoothly; everything over the two days was really well-organized.”

Powerlifting involves three divisions — squat, bench press and deadlift. Competitors attempt three lifts in each category and the best score for each division is counted; the lifter who achieves the highest total combined weight wins their weight class.

While strength is clearly an important attribute, it’s the technical details that ultimately makes for the best results — and where coaching can help powerlifters improve and refine their lifting technique, said SLt Sherwood.

“The amount of weight being lifted really is secondary. It’s the technique that’s going to be the biggest thing to whether they can make the lift safely, versus not making the lift.”

Twice a week for over six weeks prior to the competition, the CFB Halifax team members got together to train at S-120, the Consolidated Seamanship Training Facility at Stadacona. The

training clearly paid off as the team came back with one first place and two second place wins.

PO2 Sheppard placed first overall in his weight class, following a squat lift of 195 kilograms, a bench press of 142.5 kilograms and a deadlift of 220 kilograms.

Both CPO2 Williamson and S1 Nael placed second in their respective weight categories. CPO2 Williamson performed a squat of 220 kilograms, a 165-kilogram bench press and a deadlift of 265 kilograms, and S1 Nael did a 165-kilogram squat lift, a bench press of 120 kilograms and a personal best deadlift of 195 kilograms.

“For a first competition, you don’t know what to expect. You’ve learned all the commands and trained and trained but then actually going in it feels totally different,” said S1 Nael. “For me, I felt a lot of nerves at the start but as soon as I got the first lift done... the nerves were gone.”

It was MCpl Hakam’s first time at a powerlifting meet as well. Having started powerlifting training just over a year ago, his goal for the competition was to stay focused on his technique.

“Working out alone is one thing; you get comfortable with that, so then training together as a group is another level

beyond that. Then the actual competition... that’s another thing again,” he said. “At each level it feels a little bit different, but it’s good. You’re always just competing against yourself, that’s what you have to remember.”

MCpl Hakam was pleased with his results: a 142.5 kilogram squat, a 92.5 kilogram bench press and a 205-kilogram deadlift.

“I wanted to beat myself from last year, and I did that. I’ve seen a huge improvement,” he said.

Having just gotten into powerlifting recently, the camaraderie of powerlifting is one of the things that CPO2 Williamson loves about the sport: “All the competitors are cheering each other

on. Everyone just wants to see each other do well and make their lifts.”

The sport is growing in popularity, especially for women, said SLt Sherwood, who is a member of the Nova Scotia Powerlifting Association, which hosts local and regional powerlifting competitions.

Now that powerlifting is part of the CAF national sports program, he hopes to see more people from CFB Halifax give it a try, and see more competitions in the future.

“Powerlifting is a great sport... usually it’s just you and the bar, so for us to get together as a group and to have an event to train for, it makes it all that much more fun,” he said.



A powerlifting team from CFB Halifax brought home three medals at the CAF Atlantic regional powerlifting championship, held October 17-19 at 14 Wing Greenwood. From left: CPO2 Brent Williamson, MCpl Raouf Hakam, S1 Stephan Nael, SLt Nathan Sherwood, and PO2 Mitch Sheppard.



Relever la barre :

L'équipe de Halifax remporte des médailles aux championnats régionaux de dynamophilie de la FAC

Par Joanie Veitch,
L'équipe du Trident

Une équipe de dynamophilie de la BFC Halifax a rapporté quelques médailles après avoir participé aux tout premiers championnats régionaux de dynamophilie des Forces armées canadiennes (FAC) de l'Atlantique, qui ont eu lieu du 17 au 19 octobre à la 14e Escadre Greenwood.

L'équipe de Halifax s'est jointe aux participants des bases de la région de l'Atlantique - la Base de soutien de la 5e Division du Canada Galetown (BS 5 Div CA Galetown), la 9e Escadre Gander, la 12e Escadre Shearwater et le détachement Aldershot de la BS 5 Div CA, ainsi que la 14e Escadre Greenwood, hôte de la compétition.

L'équipe de Halifax, composée de cinq personnes, était dirigée par l'enseigne de vaisseau de première classe (Ens 1) Nathan Sherwood en tant qu'entraîneur, ainsi que par le maître de deuxième classe (M 2) Mitch Sheppard, le premier maître de deuxième classe (PM 2) Brent Williamson, le caporal-chef (Cplc) Raouf Hakam et le matelot de première classe (Mat 1) Stephan Nael.

« C'était un grand événement », a déclaré l'Ens 1 Sherwood. « Toutes les personnes impliquées de Greenwood ont été fantastiques. C'était la première fois qu'ils organisaient une compétition officielle et tout s'est déroulé sans heurts ; tout était vraiment bien organisé pendant ces deux jours. »

La dynamophilie comprend trois divisions : le squat, le bench press et le deadlift. Les compétiteurs effectuent trois levées dans chaque catégorie et le meilleur score de chaque division est comptabilisé. L'athlète qui obtient le poids total combiné le plus élevé remporte sa catégorie de poids.

Bien que la force soit clairement un

attribut important, ce sont les détails techniques qui, en fin de compte, donnent les meilleurs résultats - et c'est là que l'entraînement peut aider les dynamophiles à améliorer et à affiner leur technique de levage, a déclaré l'Ens 1 Sherwood.

« La quantité de poids soulevée est vraiment secondaire. C'est la technique qui sera le facteur le plus important pour déterminer s'ils peuvent effectuer le soulèvement en toute sécurité ou non. »

Deux fois par semaine pendant plus de six semaines avant la compétition, les membres de l'équipe de la BFC Halifax se sont réunis pour s'entraîner au S-120, le centre d'entraînement consolidé au matelotage à Stadacona. L'entraînement a clairement porté fruit puisque l'équipe est revenue avec une première place et deux secondes places.

Le M 2 Sheppard s'est classé premier dans sa catégorie de poids, après un squat de 195 kilogrammes, un bench press de 142,5 kilogrammes et un deadlift de 220 kilogrammes.

Le Pm 2 Williamson et le Mat 1 Nael se sont classés deuxièmes dans leur catégorie de poids respective. Le Pm 2 Williamson a effectué un squat de 220 kilos, un développé couché de 165 kilos et un soulevé de terre de 265 kilos, et le Mat 1 Nael a effectué un squat de 165 kilos, un développé couché de 120 kilos et un soulevé de terre de 195 kilos.

« Pour une première compétition, vous ne savez pas à quoi vous attendre. On a appris toutes les commandes et on s'est entraîné et entraîné, mais quand on y va, c'est totalement différent », a déclaré le Mat 1 Nael. « Pour moi, j'étais très nerveux au début, mais dès que j'ai effectué la première levée... les

nerfs ont disparu. »

C'était également la première fois que le Cplc Hakam participait à une compétition de dynamophilie. Ayant commencé à s'entraîner en dynamophilie il y a un peu plus d'un an, son objectif pour la compétition était de rester concentré sur sa technique.

« S'entraîner seul est une chose ; on se sent à l'aise avec cela, alors s'entraîner ensemble en tant que groupe est un autre niveau au-delà de cela. Puis la compétition proprement dite... c'est encore autre chose », a-t-il déclaré. « À chaque niveau, c'est un peu différent, mais c'est bien. Vous êtes toujours en compétition avec vous-même, c'est ce dont vous devez vous souvenir. »

Le Cplc Hakam était satisfait de ses résultats : un squat de 142,5 kilos, un bench press de 92,5 kilos et un deadlift de 205 kilos.

« Je voulais me surpasser par rapport à l'année dernière, et c'est ce que j'ai fait. J'ai constaté une énorme amélioration », a-t-il déclaré.

Ayant commencé à pratiquer la dy-

namophilie récemment, la camaraderie est l'une des choses que le Pm 2 Williamson aime dans ce sport : « Tous les compétiteurs s'encouragent les uns les autres. Tout le monde veut simplement voir les autres réussir et faire leurs levées. »

Ce sport est de plus en plus populaire, surtout chez les femmes, a déclaré le Slr Sherwood, qui est membre de la Nova Scotia Powerlifting Association, qui organise des compétitions locales et régionales de dynamophilie.

Maintenant que la dynamophilie fait partie du programme sportif national des FAC, il espère que davantage de personnes de la BFC Halifax s'y adonneront et qu'il y aura plus de compétitions à l'avenir.

« La dynamophilie est un sport formidable... habituellement, il n'y a que vous et la barre, alors si nous nous réunissons en groupe et que nous avons un événement pour lequel nous nous entraînons, cela rend le tout encore plus amusant », a-t-il déclaré.

Attn: Transitioning Military
Members

WITHYOU
WITHME

WE'RE HIRING

About WYWM

We help transitioning military, veterans & families get into tech jobs, for free. If you know someone who can benefit, send them to WithYouWithMe.

Benefits

Work from home

- ✓ No experience is required
- ✓ Be career ready in 100 hours
- ✓ Free tech courses for life
- ✓ Salaries from \$60K-\$120K



withyouwithme.com/ca



Le Mat 1 Stephan Nael s'est classé deuxième dans sa catégorie de poids pour repartir avec une médaille d'argent.

SOURMIS



PSP releases new CAF Sports Strategy

By Trident Staff

Personnel Support Programs (PSP) has released its new Canadian Armed Forces Sports Strategy, a document that will help guide the delivery of sports programs to the CAF over the coming years.

PSP says this is the first time a strategic approach to CAF sports has been developed specifically to support Canada's current Defence Policy: [Strong, Secure and Engaged](#). The goal, as stated in the strategy document, "is

to develop and deliver a comprehensive sports program that leverages the power of sport in fostering core military competencies while enhancing fitness, personal growth and resilience."

The strategy identifies a number of ongoing challenges that will need special focus to ensure the successful delivery of sports programs, including:

- Perception of the CAF Sports Program
- Sustainability

-Evolutions in sports training and technology

-Physical literacy

-Women's participation

-Ongoing impact of COVID-19

In his opening message to the new CAF Sports Strategy, Gen Wayne Eyre, Chief of the Defence Staff, encouraged CAF athletes and leaders to become familiar with the strategy as sports coordinators and organizers begin to align their work with its goals.

"Today, the CAF Sports Program is at an inflection point and current health and wellness priorities provide us with a unique opportunity to truly harness the power of sport in sustaining and further developing a strong, healthy and fit military," reads Gen Eyre's message.

To learn more and view the complete CAF Sports Strategy, visit <https://www.cafconnection.ca/CAFSports>

Fun and fitness lead the way at CAF Sports Day

By Trident Staff

Canadian Armed Forces personnel celebrated the benefits of physical activity at the 10th annual CAF Sports Day, held in Halifax and at bases and wings across the country on October 20.

Lacing up for the morning 5K run through His Majesty's Canadian

(HMC) Dockyard Halifax, and along the Halifax waterfront, Rear-Admiral Brian Santarpia, Commander Maritime Forces Atlantic (MARLANT) and Joint Task Force Atlantic (JTFA), said physical activity plays a huge role in overall health.

"It's great to see folks coming out,

looking after themselves and looking after each other... let's stay healthy and just keep moving," said RAdm Santarpia, in a brief speech before heading out on the run.

At 12 Wing Shearwater, the day kicked off with a lane swim before the morning run/walk, leaving from the

Shearwater gym and continuing on the Shearwater Flyer Trail.

Throughout the day members of the local Defence team took part in various indoor and outdoor sports like hockey, soccer, yoga, curling, badminton, volleyball and dodgeball — at various sites across the formation.



CPL JADIN GAUDET



CPL CONNOR BENNETT



Tim Halman
MLA, Dartmouth East

timhalmanmla@gmail.com
902-469-7353
73 Tacoma Drive, Suite 204





Mathieu Boulanger
Registered Massage Therapist

Millstone Square at Russell Lake
250 Baker Drive, Suite 124
Dartmouth, NS B2W 6L4

Phone: 902.407.8733
Fax: 902.404.8351

Email: mathieub@citadelphysio.com
www.citadelphysio.com

[Facebook](#) [Instagram](#) @citadelphysio



Le PSP publie la nouvelle stratégie des FAC en matière de sports

Par l'équipe du Trident

Les Programmes de soutien du personnel (PSP) ont publié leur nouvelle Stratégie sportive des Forces armées canadiennes, un document qui aidera à orienter la prestation de programmes sportifs aux FAC au cours des prochaines années.

Les PSP affirment que c'est la première fois qu'une approche stratégique des sports des FAC est élaborée spécifiquement pour soutenir la politique de défense du Canada, Protection, Sécurité, Engagement. L'objectif, tel qu'énoncé dans le document stratégique, « est d'élaborer et

d'offrir un programme sportif complet qui tire parti du pouvoir du sport pour favoriser les compétences militaires de base tout en améliorant la condition physique, la croissance personnelle et la résilience. »

La stratégie identifie un certain nombre de défis permanents qui devront faire l'objet d'une attention particulière pour assurer la réussite de la prestation des programmes de sport, notamment :

La perception du programme sportif des FAC
Durabilité

Évolution de l'entraînement sportif et de la technologie

L'alphabétisation physique

La participation des femmes

Impact continu de COVID-19

Dans son message d'ouverture de la nouvelle stratégie sportive de la CAF, le Gen Wayne Eyre, chef d'état-major de la Défense, a encouragé les athlètes et les dirigeants de la CAF à se familiariser avec la stratégie alors que les coordinateurs et les organisateurs sportifs commencent à aligner leur travail sur ses objectifs.

« Aujourd'hui, le programme sportif

des FAC est à un point d'inflexion et les priorités actuelles en matière de santé et de bien-être nous offrent une occasion unique d'exploiter véritablement le pouvoir du sport pour soutenir et développer davantage une armée forte, saine et en forme », peut-on lire dans le message du Gén Eyre.

Pour en savoir plus et consulter la stratégie sportive complète des FAC, visitez le site <https://www.connexion-fac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Personnel-militaire/Sports-pour-les-militaires.aspx>

Le plaisir et la forme physique sont à l'honneur lors de la journée du sport des FAC

Par l'équipe du Trident

Le personnel des Forces armées canadiennes a célébré les bienfaits de l'activité physique lors de la 10e Journée annuelle du sport des FAC, qui s'est tenue à Halifax et dans les bases et escadres du pays le 20 octobre.

Le contre-amiral Brian Santarpia, commandant des Forces maritimes de l'Atlantique (FMAR(A)) et de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique (FOIA), a déclaré que l'activité physique jouait un rôle important dans la santé globale.

« C'est formidable de voir les gens sortir, prendre soin d'eux-mêmes et s'entraider... restons en bonne santé et continuons à bouger », a déclaré le

Contre-amiral Santarpia dans un bref discours avant de se lancer dans la course.

À l'escadre 12 de Shearwater, la journée a débuté par une nage en couloir avant la course/marche matinale, partant du gymnase de Shearwater et se poursuivant sur le Shearwater Flyer Trail.

Tout au long de la journée, les membres de l'équipe locale de la Défense ont participé à divers sports d'intérieur et d'extérieur, comme le hockey, le soccer, le yoga, le curling, le badminton, le volley-ball et la balle au prisonnier, sur différents sites de la formation.



CPL CONNOR BENNETT



Hall of Fame virtual display at base fitness and sports centres

If you haven't done so yet, be sure to check out the Canadian Armed Forces Sports Hall of Fame virtual displays that have been installed at both the Fleet and Shearwater fitness and sports centres, as well as at other base gyms across the country. The touchscreen displays feature information on CAF Sports Hall of Fame members from the early 1900s through to the present, with the ability to quickly look up members by year, sport, category and name. Pictured from left, CFB Halifax Base Commander Capt(N) Andy MacKenzie and PSP Fitness and Sports Coordinator Kevin Miller at the Fleet Fitness and Sports Centre on October 20.

Exposition virtuelle du Temple de la renommée dans les centres de conditionnement physique et de sports de la base

Si vous ne l'avez pas encore fait, ne manquez pas de jeter un coup d'œil aux écrans virtuels du Temple de la renommée des sports des Forces armées canadiennes qui ont été installés dans les centres de conditionnement physique et de sports de la Flotte et de Shearwater, ainsi que dans d'autres gymnases de base à travers le pays. Les écrans tactiles présentent des informations sur les membres du Temple de la renommée des sports des FAC depuis le début des années 1900 jusqu'à aujourd'hui, avec la possibilité de rechercher rapidement les membres par année, sport, catégorie et nom. Dans l'ordre habituel, le commandant de la base de la BFC Halifax, le Capv Andy MacKenzie, et le coordonnateur du conditionnement physique et des sports des PSP, Kevin Miller, au centre de conditionnement physique et de sports de la flotte, le 20 octobre.

CPL CONNOR BENNETT



LEARN TO CURL | INITIATION AU CURLING

FRIDAYS STARTING OCTOBER 21 | LES VENDREDIS, À PARTIR DU 21 OCTOBRE

1500 – 1630 HRS | COST: FREE
HRM BASED CAF/DND PERSONNEL ONLY

DE 15 H À 16 H 30 | COÛT : GRATUIT
PERSONNEL DE LA BASE SEULEMENT

For more information email cfbhfxcurling@eastlink.ca
or visit cfbhalifaxcurling.com.

Pour obtenir plus de renseignements, envoyez un courriel à
cfbhfxcurling@eastlink.ca ou consultez le site cfbhalifaxcurling.com.



cfbhalifaxcurling.com

