



TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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

Soldier On athletes meet in Halifax / Les athlètes du programme Sans limites se rencontrent à Halifax

WO (Ret'd) Charlene Arsenualt dribbles down the court during a recent Soldier On Atlantic Multi Sport Camp, held in Halifax from November 20-24. Activities through the week included wheelchair basketball (seen here), powerlifting, sledge hockey, swimming and more. Read more inside on Page 12.

L'Adj (retraité) Charlene Arsenault dribble sur le terrain pendant un récent camp multisports de l'Atlantique organisé par le programme Sans limites à Halifax du 20 au 24 novembre. Les activités de la semaine comprenaient le basket-ball en fauteuil roulant (que l'on voit ici), la dynamophilie, le hockey sur luge, la natation et plus encore. Pour en savoir plus, lisez la page 12.

SOLDIER ON / SANS LIMITES





Holiday Message from the CFB Halifax Base Commander, Capt(N) Andy MacKenzie

Greetings, Defence Team.

As many of us prepare to leave on holiday break, I would like to share how impressed I am at the level of success, dedication and professionalism our CFB Halifax team has demonstrated in 2022.

From the team at King's Harbour Master that enables our fleet and visiting vessels to move safely in, around and beyond the Halifax Harbour to our accommodations staff who ensure visitors and Canadian Armed Forces (CAF) members on training are housed comfortably, our Base workforce continues providing outstanding support to those it serves. These, of course, are only two of the many ways that CFB Halifax serves personnel and units within the Maritime Forces Atlantic (MARLANT) formation and across over 75 local lodger units, all in support of Canadian Armed Forces operations at home and abroad. For more on our team members' accomplishments in 2022, keep an eye out for our End of Year Review series that will be posted on our Base [Facebook](#), [Twitter](#) and [Instagram](#) accounts between December 19 and the New Year.

Our CFB Halifax team has also been hard at work supporting community partners on the ground in 2022, whether by participating in the National Defence Workplace Charitable Campaign, collaborating with Camp Hill Veterans Memorial Building or participating in community events and ceremonial activities such as the Halifax Pride Festival or local Remembrance Day programs, among many others. Community outreach is essential to relationship-building and to making a difference in peoples' lives – and I thank you for being the best Base ambassadors.

We have also had the privilege of working with and learning from many students this year thanks to the Government of Canada's Federal Student Work Experience Program and various high school and post-secondary co-operative education programs. Bringing in a new generation of leaders to support our organization will hopefully also allow us to harness institutional change and diversify our workforce in the future. Bravo Zulu to all students who brought their skills and talents to CFB Halifax in 2022!

As we close out another calendar year, I would be remiss if I didn't acknowledge the hard work of the many lodger units who call CFB Halifax home. Teams such as Real Property Operations Section Halifax, Military Police Unit (Halifax), Canadian Forces Health Services Centre (Atlantic) and CAF Transition Centre Halifax ensure our lights remain on and that our members are healthy, safe and supported in all stages of employment. Many thanks to all lodger units who contribute to the

success of our members and operations.

In 2022 (and beyond), the Base is as committed as ever to fostering employment equity for all members. As Champion of the Halifax Defence Visible Minorities Advisory Group and ally to our four other regional Defence Advisory Groups (DAG) – the Atlantic Defence Aboriginal Advisory Group, the Halifax Region Defence Women's Advisory Organization, the Defence Advisory Group for Persons with Disabilities and the Atlantic Defence Team Pride Advisory Organization – I would like to thank all volunteers, co-chairs and champions for the amazing work being done promoting diversity, equality and inclusion as well as advocating for our members this past year. I encourage every Defence Team member to learn more about DAGs and how you can get involved by clicking [here](#).

A special thanks to families

Being part of a long-standing military family myself, I would like to express my sincere gratitude to our amazing military and civilian families. Every day, they make sacrifices and

display great resilience – enabling our entire organization to sustain itself and thrive regardless of the conditions. They are the foundation that keeps our institution solid, grounded and safe. Families allow us to exist and empower everything we do. Every single one of our families deserves our unwavering respect and support this holiday season (as well as all year long).

You are never alone

In writing this message, I recognize the holiday season can be an anxious and lonely time for many. Please remember that you are never alone and that specialized resources exist to support you and your family, 24/7, 365 days a year. For CAF members, the Member Assistance Program (1-800-268-7708) and Family Information Line (1-800-866-4546) are available 24/7. You can connect with a local Chaplain by calling 902-721-8660 (weekdays) and 902-427-7788 (evenings and weekends) or book an appointment with the mental health unit at the Base clinic at 902-721-8607. For DND members, the Employee Assistance Program (EAP) (1-800-268-7708 or 1-800-567-5803 *TTY– for people

with hearing impairments) is available 24/7. Further, our local EAP Office can be reached at 902-240-8251.

Looking ahead

As we look forward to 2023, there are some big projects on the horizon for our members and the larger DND/CAF institution happening right here at CFB Halifax. The year 2023 will see a winterized fitness facility constructed at Stadacona; the start of construction of a Canadian Surface Combatant Land-Based Testing Facility at Harlow Point; continued work on Halifax Regional Municipality's Cogswell District Project in the vicinity of HMC Dockyard and more. For information on these and other Base updates, you can [visit our Base Updates page on the Trident website](#) where the latest information will continue to be posted.

Wishing you all safe and happy holidays – and a wonderful start to 2023! Take care of yourselves, and of one another, during this special time.

Your Base Commander,
Capt(N) Andy MacKenzie





Message des Fêtes du commandant de la BFC Halifax, le Capv Andy MacKenzie

Meilleurs vœux à l'Équipe de la Défense.

Alors que beaucoup d'entre nous se préparent à partir en congé des Fêtes, j'aimerais vous dire à quel point je suis impressionné par le succès que l'équipe de la BFC Halifax a connu, et par le dévouement et le professionnalisme dont elle a fait preuve en 2022.

Qu'il s'agisse de l'équipe du bureau du capitaine de port de Sa Majesté qui permet à notre flotte et aux navires en visite de se déplacer en toute sécurité à l'intérieur, autour et au-delà du port d'Halifax ou de notre personnel responsable des logements qui veille à ce que les visiteurs et les membres des Forces armées canadiennes (FAC) en formation soient logés confortablement, les effectifs de notre base continuent d'offrir un soutien exceptionnel à ceux qu'ils servent. Ce ne sont là, bien sûr, que deux des nombreuses façons dont la BFC Halifax soutient le personnel et les unités de la Formation des Forces maritimes de l'Atlantique (FMAR[A]) et plus de 75 unités hébergées locales, tout cela à l'appui des opérations des Forces armées canadiennes au pays et à l'étranger. Pour en apprendre davantage sur les réalisations des membres de notre équipe en 2022, surveillez notre série rétrospective de fin d'année qui sera publiée sur les comptes [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#) de la base du 19 décembre au Nouvel An.

Notre équipe de la BFC Halifax n'a pas non plus ménagé ses efforts pour soutenir les partenaires communautaires sur le terrain en 2022, que ce soit en participant à la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale, en collaborant avec le personnel de l'Édifice commémoratif des anciens combattants Camp Hill ou en participant à des activités communautaires et cérémonielles, comme le festival de la Fierté d'Halifax ou aux cérémonies du jour du Souvenir, et bien d'autres encore. Les activités de mobilisation sont essentielles pour établir des relations et faire une différence dans la vie des gens, et je vous remercie d'être les meilleurs ambassadeurs de la base.

Nous avons également eu le privilège de travailler avec de nombreux élèves et étudiants et d'avoir appris d'eux cette année, grâce au Programme fédéral d'expérience de travail étudiant du gouvernement du Canada et à divers programmes d'enseignement coopératif au niveau secondaire et postsecondaire. L'arrivée d'une nouvelle génération de dirigeants pour soutenir notre organisation nous permettra, nous l'espérons, de tirer parti des changements institutionnels et de diversifier notre main-d'œuvre à l'avenir. Bravo Zulu à tous les élèves et les étudiants qui nous ont fait profiter de leurs compétences et de leurs talents à la BFC Halifax en 2022!

En cette fin d'année civile, je m'en voudrais de ne pas souligner le travail acharné des nombreuses unités hébergées qui ont élu domicile à la BFC Halifax. Des équipes comme celles de la Section des opérations immobilières (Halifax), l'Unité de police militaire (Halifax), le Centre des services de santé des Forces canadiennes (Atlantique) et le Centre de transition des FAC d'Halifax veillent à ce que nos lumières restent allumées, à ce que nos membres soient en santé, en sécurité et qu'ils reçoivent un soutien à toutes les étapes de l'emploi. Je tiens à remercier toutes les unités hébergées qui contribuent à la réussite de nos membres et aux opérations.

En 2022 (et pour les années à venir), la Base est toujours aussi déterminée à favoriser l'équité en matière d'emploi pour tous les membres. En tant que champion du Groupe consultatif des Autochtones de la Défense et allié de nos quatre autres groupes consultatifs de la Défense (GCD) régionaux : le Groupe consultatif des Autochtones de la Défense, l'Organisation consultative des femmes de la Défense de la région d'Halifax, le Groupe consultatif de la Défense pour les personnes handicapées et l'Organisation consultative de la fierté de l'Équipe de la Défense de l'Atlantique, j'aimerais remercier tous les bénévoles, les coprésidents et les champions pour le travail extraordinaire effectué en vue de promouvoir la diversité, l'égalité et l'inclusion ainsi que pour défendre les intérêts de nos membres au cours de la dernière année. J'invite tous les membres de l'Équipe de la Défense à en apprendre davantage sur les GCD et sur la manière dont ils peuvent y participer [en cliquant ici](#).

Un merci spécial aux familles

Faisant moi-même partie d'une famille de militaires de longue date, je tiens à exprimer ma sincère gratitude à nos formidables familles de militaires et de civils. Chaque jour, elles font des sacrifices et font preuve d'une grande résilience pour permettre à toute notre organisation

de se maintenir et de prospérer, quelles que soient les conditions. Elles sont le fondement qui maintient notre institution solide, ancrée et sécuritaire. Les familles nous permettent d'exister et donnent du pouvoir à tout ce que nous faisons. Chacune de nos familles mérite notre respect et notre soutien indéfectibles en cette période des Fêtes (ainsi que tout au long de l'année).

Vous n'êtes jamais seul

En écrivant ce message, je reconnais que le temps des Fêtes peut représenter une période d'anxiété et de solitude pour bon nombre de personnes. Rappelez-vous que vous n'êtes jamais seul et qu'il existe des ressources spécialisées pour vous aider, vous et votre famille, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an. Pour les membres des FAC, le Programme d'aide aux membres (1-800-268-7708) et la ligne d'information familiale (1-800-866-4546) sont accessibles en tout temps. Vous pouvez communiquer avec un aumônier local en appelant au 902-721-8660 (en semaine) et au 902-427-7788 (le soir et la fin de semaine), ou prendre rendez-vous avec l'unité de santé mentale de la clinique de la base, au

902-721-8012. Pour les employés du MDN, le Programme d'aide aux employés (1-800-268-7708 ou

1-800-567-5803 *ATS pour les personnes malentendantes) est accessible

en tout temps. De plus, vous pouvez communiquer avec le bureau local du Programme d'aide aux employés (PAE) en composant le 902-240-8251.

Regard vers l'avenir

À l'approche de l'année 2023, de grands projets se profilent à l'horizon pour nos membres et pour l'ensemble du MDN et des FAC, ici même à la BFC Halifax. Ainsi, en 2023, on prévoit construire un centre de conditionnement physique aménagé pour l'hiver à Stadacona, commencer la construction d'une installation d'essais terrestres des navires de combat de surface canadiens à Hartlen Point, poursuivre les travaux dans le cadre du projet du quartier Cogswell de la Municipalité d'Halifax dans les environs de l'arsenal CSM, et plus encore. Pour obtenir des renseignements sur ces projets et sur d'autres mise à jour de la base, vous pouvez consulter notre [page consacrée aux mises à jour de la base](#) sur le site Web du Trident où les derniers renseignements continueront d'être publiés.

Je vous souhaite à tous et à toutes de bonnes et heureuses fêtes et un merveilleux début d'année 2023! Prenez soin de vous et de ceux qui vous entourent pendant ce moment bien spécial de l'année.

Le commandant de la base,
Capv Andy MacKenzie





Undaunted by fire:

the legacy of Chief Petty Officer Max Bernays

By Lt(N) Anastasiya Karakoy,
HMCS *Max Bernays* UPAR

Many of us who have the privilege of living in relative peace and stability find great challenge in appreciating the full magnitude of adversity faced by the generations who came before us.

For the thousands of members currently serving in the Royal Canadian Navy (RCN), walking into work at HMC Dockyard on a calm, sunny Halifax morning makes it difficult to imagine this same place, less than a century ago, as an assembly point for the countless ships serving in the Battle of the Atlantic, the success of which fundamentally supported Allied victory in the Second World War.

The hardship faced during the Battle of the Atlantic gives rise to some of the most inspiring stories of courage and heroism Canada has ever known. The story of Chief Petty Officer (CPO) Max Bernays is just one of these stories. It serves as an indispensable example of bravery which will continue to inspire generations of Canadians.

Who was Max Bernays?

Born in 1910 in Vancouver, Max Bernays was from a sea-faring family. He spent his early years in the merchant marine before joining the Royal Canadian Naval Volunteer Reserve (RCNVR) in 1929, being mobilized for the Second World War a decade later.

With only limited experience in the position on smaller ships, Max Bernays was promoted to Acting Chief Petty Officer in March 1942 and appointed as Coxswain of the River-class destroyer HMCS *Assiniboine*, a position normally held by a more experienced sailor.

Young Max Bernays and his ship would soon be engaged in North Atlantic convoy escort operations under the leadership of Lieutenant-Commander John Stubbs.

Fire aboard HMCS *Assiniboine*

On August 6, 1942, just several months after CPO Bernays' appointment as Coxswain, HMCS *Assiniboine* engaged

in a fierce surface gun battle against the German submarine U-210. Both the bridge and wheelhouse of *Assiniboine* were engulfed by fire from shells launched by U-210 at close range.

Steering the ship as flames and smoke surrounded him, CPO Bernays ordered the two telegraph operators in the wheelhouse to leave for safety. Alone, injured, and trapped by the fire, CPO Bernays continued executing all helm orders while dispatching over 130 telegraph orders to the engine room.

CPO Bernays' tenacity in the face of this seemingly insurmountable adversity guaranteed HMCS *Assiniboine's* defeat of U-210, with minimal losses sustained to *Assiniboine's* ship's company.

Recognising CPO Bernays

For his bravery during *Assiniboine's* confrontation with U-210, CPO Bernays was awarded the Conspicuous Gallantry Medal (CGM), a medal awarded to himself and only one other individual in the RCN during the Second World War.

The courage shown by CPO Bernays onboard HMCS *Assiniboine* was so impressive it caught the attention of prominent RCN flag officer Rear-Admiral L.W. Murray. He recommended CPO Bernays be awarded the highly prestigious Victoria Cross (VC). Although, at the time, authorities in the United Kingdom decided the recommendation did not meet the strict criteria required for the VC, strong feelings remained that CPO Bernays' bravery deserved this higher award.

In September 2014, the Government of Canada announced each vessel in the RCN's new class of Arctic and Offshore Patrol Ships (AOPS) would be named in honour of prominent Canadian heroes who had served the RCN. Subsequently, CPO Bernays became the namesake of Canada's third AOPS.

HMCS *Max Bernays* named

The RCN accepted HMCS *Max Bernays* from Irving Shipbuilding Inc. on



Chief Petty Officer Max Bernays

DND

September 2, 2022. The current inaugural crew of HMCS *Max Bernays* comprises a relatively small team of highly competent and highly-motivated sailors. All of them take great pride in the origin of their ship's name.

The ship's motto, 'Interriti Impetus', translates from Latin as 'Undaunted by Fire', a tribute to the heroism Max Bernays displayed while under enemy fire and surrounded by flames onboard

Assiniboine.

The pride for HMCS *Max Bernays* felt by its crew has its roots in the heroic actions of CPO Bernays. His legacy has inspired many East Coast sailors during the ship's short time in the Halifax Dockyard. It will undoubtedly inspire many more sailors for years to come with the transfer of HMCS *Max Bernays* to Esquimalt soon.

TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

Trident is an authorized military publication distributed across Canada and throughout the world every second Monday, and is published with the permission of Rear Admiral 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

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

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





Sans peur du feu: l'héritage du premier maître Max Bernays

Par la Ltv Anastasiya Karakoy,
RAPU pour le NCSM *Max Bernays*

Beaucoup d'entre nous qui ont le privilège de vivre dans une paix et une stabilité relatives ont beaucoup de mal à apprécier toute l'ampleur de l'adversité à laquelle les générations qui nous ont précédés ont dû faire face.

Pour les milliers de membres qui servent actuellement dans la Marine royale canadienne (MRC), il est difficile d'imaginer que ce même endroit, il y a moins d'un siècle, était le point de rassemblement des innombrables bordées de la bataille de l'Atlantique, dont le succès a contribué de façon fondamentale à la victoire des Alliés lors de la Seconde Guerre mondiale, lorsqu'ils se rendent au travail à l'arsenal maritime de Halifax par un matin calme et ensoleillé.

Les difficultés rencontrées pendant la bataille de l'Atlantique ont donné lieu à certaines des histoires de courage et d'héroïsme les plus inspirantes que le Canada ait jamais connues. L'histoire du premier maître (PM) Max Bernays est l'une de ces histoires. Elle constitue un exemple indispensable de bravoure qui continuera d'inspirer des générations de Canadiens.

Qui était Max Bernays ?

Né en 1910 à Vancouver, Max Bernays est issu d'une famille de marins. Il passe ses premières années dans la marine marchande avant de s'engager dans la Réserve des volontaires de la Marine

royale canadienne en 1929, puis d'être mobilisé pour la Seconde Guerre mondiale une décennie plus tard.

N'ayant qu'une expérience limitée du poste sur de petits navires de guerre, Max Bernays est promu premier maître par intérim en mars 1942 et nommé capitaine d'armes du destroyer de classe River NCSM *Assiniboine*, un poste normalement occupé par un marin plus expérimenté.

Le jeune Max Bernays et son bord seront bientôt engagés dans des opérations d'escorte de convois dans l'Atlantique Nord, sous la direction du Capitaine de corvette John Stubbs.

Incendie à bord du NCSM *Assiniboine*

Le 6 août 1942, quelques mois seulement après la nomination du PM Bernays au poste de capitaine d'armes, le NCSM *Assiniboine* s'est engagé dans un féroce combat au canon de surface contre le sous-marin allemand U-210. Le pont et la timonerie de l'*Assiniboine* ont été engloutis par le feu des obus lancés à bout portant par le U-210.

À la barre du bord, alors que les flammes et la fumée l'encerclent, le PM Bernays ordonne aux deux télégraphistes présents dans la timonerie de se mettre à l'abri. Seul, blessé et piégé par le feu, le Pm Bernays a continué à exécuter tous les ordres de la barre tout

en envoyant plus de 130 ordres télégraphiques à la salle des machines.

La ténacité du PM Bernays face à cette adversité apparemment insurmontable a permis au NCSM *Assiniboine* de vaincre le U-210, avec des pertes minimales pour l'équipage du navire.

Reconnaissance du PM Bernays

Pour la bravoure dont il a fait preuve lors de l'affrontement du NCSM *Assiniboine* avec le U-210, le PM Bernays a reçu la Médaille pour actes insignes de bravoure, une médaille qui lui a été décernée à lui et à une seule autre personne de la MRC pendant la Seconde Guerre mondiale.

Le courage dont a fait preuve le PM Bernays à bord du NCSM *Assiniboine* était si impressionnant qu'il a attiré l'attention de l'éminent officier général de la MRC, le Contre-amiral L.W. Murray. Il a recommandé que le pmc Bernays reçoive la très prestigieuse Croix de Victoria (CV). Bien qu'à l'époque, les autorités du Royaume-Uni aient décidé que la recommandation ne répondait pas aux critères stricts requis pour l'obtention de la CV, le sentiment est resté fort que la bravoure du PM Bernays méritait cette plus haute distinction.

En septembre 2014, le gouvernement du Canada a annoncé que chaque bord de la nouvelle classe de navires de patrouille extracôtiers et arctiques

(NPEA) de la MRC serait nommé en l'honneur d'éminents héros canadiens ayant servi la MRC. Par la suite, le PM Bernays est devenu l'homonyme du troisième NPEA du Canada.

Le NCSM *Max Bernays* reçoit un nom

La MRC a accepté le NCSM *Max Bernays* de Irving Shipbuilding Inc. le 2 septembre 2022. L'équipage inaugural actuel du NCSM *Max Bernays* est composé d'une équipe relativement petite de marins très compétents et très motivés. Tous sont très fiers de l'origine du nom de leur navire.

La devise du navire, « Interriti Impetus », se traduit du latin par « Sans peur du feu », en hommage à l'héroïsme dont Max Bernays a fait preuve sous le feu de l'ennemi et entouré de flammes à bord de l'*Assiniboine*.

La fierté que ressent l'équipage du NCSM *Max Bernays* trouve son origine dans les actions héroïques du PM Bernays. Son héritage a inspiré de nombreux marins de la côte Est pendant le court séjour du navire à l'arsenal maritime d'Halifax. Il inspirera sans aucun doute de nombreux autres marins dans les années à venir, avec le transfert prochain du NCSM *Max Bernays* à Esquimalt.



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

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

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

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

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

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

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



**Look for this logo
to stay up to date!**

**Recherchez ce
logo pour
rester à jour !**



PaCE: Guide to new military evaluation system released

By RCN

With the launch of the Canadian Armed Forces' new Performance and Competency Evaluation (PaCE) system, the Royal Canadian Navy has released [administrative instructions](#) regarding PaCE requirements applicable throughout the performance year.

At this time, all RCN personnel, including civilians who supervise or manage military members, should

have completed the mandatory PaCE training available on the Defence Learning Network. All military personnel must have Monitor Mass accounts and be assigned to the correct position in both Guardian and Monitor Mass. Additionally, units will need to assign and keep current PaCE permissions, such as for supervisors, PaCE managers and intermediary reviewers, for

their personnel on an ongoing basis.

It is important for all RCN members to understand that PaCE offers some significant differences compared to the Canadian Forces Personnel Appraisal System that go beyond just new forms and software. The RCN administrative instructions detail these differences, and you can anticipate updated direction and user guides as we approach

the end of the performance year. All RCN members are strongly encouraged to acquaint themselves with the new rank-specific competencies and behaviours, and how these will apply to upcoming performance and potential evaluations in spring 2023.

Publication du Guide du nouveau système d'évaluation militaire (EPC)

Par MRC

Avec le lancement du nouveau système de l'évaluation de la performance et des compétences (EPC) des Forces armées canadiennes, la MRC a publié des [instructions administratives](#) concernant les exigences relatives à l'EPC en vigueur tout au long de la période visée.

À l'heure actuelle, tous les membres du personnel de la MRC, y compris les civils qui supervisent ou gèrent des militaires, devraient avoir suivi

le cours obligatoire sur l'EPC offert sur le Réseau d'apprentissage de la Défense. Tous les membres du personnel militaire doivent avoir un compte pour le système Gestion SSAM et être affectés au bon poste dans les systèmes Gardiens et Gestion SSAM. En outre, les unités devront attribuer les autorisations de l'EPC à leurs membres, à savoir les superviseurs, les gestionnaires de l'EPC et les évaluateurs intermédiaires, et les tenir à jour

régulièrement.

Il est important que tous les membres de la MRC comprennent que l'EPC présente des différences importantes par rapport au Système d'évaluation du personnel des Forces canadiennes, qui vont au-delà des nouveaux formulaires et du nouveau logiciel. Les instructions administratives de la MRC décrivent en détail ces différences, et des directives et des guides de l'utilisateur actualisés sont à prévoir à mesure que

nous approchons de la fin de la période visée. Tous les membres de la MRC sont fortement encouragés à prendre connaissance des nouvelles compétences et des nouveaux comportements propres à chaque grade, et de la façon dont ils s'appliqueront aux évaluations de rendement à venir et aux évaluations du potentiel au printemps 2023.

*your halifax
home base.*

Hang your hat in our pet & people-friendly community.

starting at
**\$400 to
\$650K**

CHOOSE

a **1, 2, or 3**-bedroom condo,
all with Juliet balconies and **curated**,
accessible amenity spaces.

Contact Brenda 902.471.0555
or Maura 902.456.7047

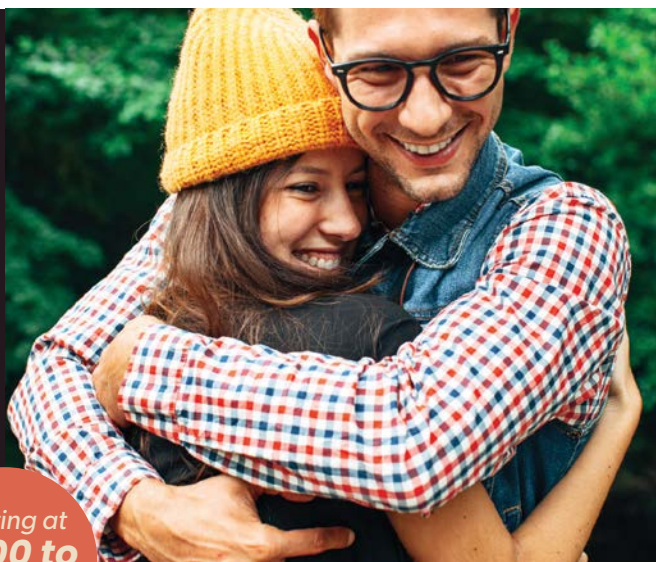
agricolawest.ca



ATLANTIC
DEVELOPMENTS INC.

ENGEL & VÖLKERS®

AGRI
COLA
WEST





Still time to support CFMWS Jolly Days fundraiser

By PSP

The holiday season provides a welcome break from the fast pace of our day-to-day lives. It is an occasion to celebrate, to recharge and to enjoy ourselves. It is also a time of giving and sharing.

When shopping this season, give the gift of support to someone in your community. From November 15 to December 15, CANEX will be matching all donations made in-store and on CANEX.ca, in support of the two official charitable causes of the Canadian Armed Forces. Every dollar given will have double the impact for a CAF member, Veteran, or family in need. Your matched contribution will be divided

equally between Support Our Troops and Soldier On.

PSP will also be collecting donations through its online registration portal. 100% of the proceeds will go to champion the inclusion support workers who ensure each child has an amazing experience. With your help we aim to raise \$7,500.00 to secure a skilled support worker who will make a difference in the lives of up to 15 children from military families. Your help will bring hope and opportunities to the over 203 families who requested an inclusion support worker in order to attend camp in 2023.

For a \$5.00 donation members will

receive access to download an exclusive digital art piece painted by artist Kristen Lucyshyn. Kristen is from a military family and has lived all over Canada and parts of the United States. She has worked for Canadian Forces Morale and Welfare since 1998, including a deployment to support Third Location Depression. She currently is posted to CFB Shilo. With your downloaded file, you can print the art to frame, make cards, mugs or follow along with us on social media as we create holiday décor that you can make at home.

“We recognize that families with special needs children face many challeng-

es, but CAF families face particular and unique challenges as a result of the military lifestyle,” says Bruce Ploughman, Senior Vice President PSP. “It is extremely important to work together to mitigate challenges and promote the resources, funding prospects and community engagement and activities opportunities.”

This fundraiser is a part of our inclusive holiday program: Jolly Days. This includes a virtual contest and concert. The Dec 16 concerts will be streamed on Facebook, and Youtube. Details about all things Jolly Days can be found at <https://cfmws.ca/jolly-days>.

Il est encore temps de soutenir la collecte de fonds du SBMFC pour les Jours Joyeux

Par PSP

La période des Fêtes marque une trêve dans le rythme rapide de notre quotidien. C'est l'occasion de célébrer, de se ressourcer et de se divertir. C'est également un moment propice pour donner et partager.

Lors de votre magasinage, faites un don en cadeau pour soutenir quelqu'un dans votre communauté. Du 15 novembre au 15 décembre, CANEX versera la somme égale à votre don effectué en magasin et sur CANEX.ca en soutien aux deux œuvres de bienfaisance officielles des Forces armées canadiennes. Chaque dollar donné aura un effet deux fois plus important pour un membre des FAC, un vétéran ou une famille dans le besoin. Votre contribution doublée sera répartie également entre Appuyons nos troupes et Sans limites.

Les PSP collecteront également des dons via leur portail d'inscription en ligne. La totalité des recettes sera versée à Appuyons nos troupes. Les fonds serviront à couvrir les frais des travailleurs de soutien pour faciliter l'inclusion des enfants, faisant en sorte que chaque enfant vive une expérience magnifique. Chaque été, il coûte environ 7 500 \$ par travailleur qui peut soutenir jusqu'à 15 enfants de familles des militaires. En 2022, 203 familles ont demandé l'aide d'un travailleur de soutien pour que leur enfant puisse participer à un camp.

Un don de 5 \$ vous donne le droit de télécharger une œuvre d'art numérique exclusive peinte par l'artiste Kristen Lucyshyn. Kristen provient d'une famille de militaires et elle a vécu partout au Canada et dans

des régions des États-Unis. Elle travaille pour les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes depuis 1998, ce qui comprend un déploiement à l'appui d'une décompression dans un tiers lieu. Elle est actuellement affectée à la Base des Forces canadiennes Shilo. Une fois le fichier téléchargé, vous pouvez l'imprimer pour l'encadrer, en faire des cartes, décorer des tasses ou encore nous suivre sur les médias sociaux où nous confectionnons des décorations festives que vous pouvez fabriquer vous-même.

« Nous reconnaissons que les familles avec des enfants ayant des besoins spéciaux sont confrontées à de nombreux défis, mais les familles des FAC font face à des défis uniques et particuliers en raison du mode de vie des militaires, » dit Bruce Ploughman, Vice-président supérieur des Programmes de soutien du personnel. « Il est extrêmement important de travailler ensemble pour atténuer ces obstacles et promouvoir les ressources, les potentielles sources de financement et les possibilités d'engagement et des activités communautaire. »

Cette collecte de fonds fait partie de notre programme de fêtes inclusives : des Jours Joyeux. Il comprend un concours et un concert virtuels. Les détails concernant les Jolly Days seront mis en ligne sur notre site web à l'adresse <https://sbmfc.ca/joursjoyeux>.

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



Sailor profile:

HMCS *Montréal*'s shipboard violinist

By Capt Trevor Young,
Public Affairs Officer, HMCS *Montréal*

In the middle of the North Atlantic Ocean, in a sea-state that could turn even the strongest of stomachs, tucked away in a small room clad in metal pipes and endless wiring called the Recovery Assist Traverse (RAST) room, Petty Officer first class Meghan Worsnop claimed one of the only places on Halifax-Class Frigate HMCS *Montréal* to play her violin in relative peace.

PO1 Worsnop initially brought her violin aboard HMCS *Ville de Québec* in 2019 as a means of comfort in a new position. She had begun what's called the Suzuki Program, a parent-child way of learning where the two begin together and when the child has picked it up and is feeling confident, the parent eventually drops out to leave the child to their own devices. However, in this case, when Worsnop's daughter lost interest, it was the parent who continued the learning. "Dvorák is one of my favorites to play; he travelled the world, you know," said the sailor. Surprisingly, despite a deck that seems to move in opposing 35-degree angles every 15 seconds and the melodies that tend to be drowned out amid the clambering of the ship's watertight doors, Worsnop finds it easier to play in the frigate than on solid land, citing the freedom from the daily tasks of shore life such as commuting, cooking, and cleaning.

PO1 Worsnop has been serving with the Royal Canadian Navy for 20 years and three months as a marine technician. She first joined after having been laid off from her civilian job. It had never occurred to her to join the military until she saw a job post for a marine electrician and gave the number a call, "a grouchy old man answered," she said, "and he told me you'll never make it in the navy! So anyways, I applied in person and I got the job right away." She knew early on she had found her place. She loved doing "rounds"—one in three person rotations with 24/7 watches. She loved the training style offered by the navy that was more dynamic and interactive than what she was used to in civilian jobs, "every task that you need to do to get to the next rank is clearly written on a piece of paper. It's up to the member to figure out how and when to get that done." Much of this training needs to be done at sea, so while a sailor is working their primary job of making the warship function—no small task—they are also busy working their way down a massive checklist of requirements for the next rank.

Her first deployment was on Operation Mobile—the Canadian Armed

Forces and HMCS *Charlottetown*'s contribution to stability in Libya in 2011. PO1 Worsnop says that often, when sailing on a ship, the journey can feel lonely and isolating. "You get caught up in your work," she said, "there can be an engineering emergency at any time—you can be called back to be on the clock 24/7 and your mind gets caught up in just making sure the boat goes."

It was on Operation Mobile that PO1 Worsnop witnessed contact between her ship and an over-crowded Libyan refugee vessel. The Canadian boarding party attempted to offer help, but they were limited in what they could do. In the end, they had to send the ship on its way with what food they could spare. It clarified the difficulties and complications of international operations for Worsnop. "There is so much you want to do, but only so much you can," she said, "serving in the navy has given me a different perspective. It's hard to imagine what I would be like otherwise."

When asked about the other impactful places she had travelled, PO1 Worsnop's response was that she loves it in Canada's north—something she experienced during her time with HMCS *Kingston*. Along with Defence Research and Development Canada, *Kingston* and its crew were tasked with mapping new passageways that had been opened up by global warming while simultaneously searching for HMS *Terror*, a ship that was lost, along with the crew, in 1845 in an attempt to navigate the Northwest Passage. While they didn't find the wreck, HMCS *Kingston* went further north than any other Maritime Coastal Defence Vessel (MCDV) in history—a grand accomplishment for her and the crew. Shortly thereafter, however, they were unceremoniously beaten by the other MCDV conducting the operation along with them—a record that stood for far lon-

ger than that of HMCS *Kingston*.

Throughout her career, as she moved up the ranks, PO1 Worsnop was thrust from doing the work to managing the workers. She was transferred from her home unit of HMCS *Kingston* to the frigate, VDJ, in a management position and quickly learned that people tend to be more fickle than machinery. "I lost the background with my crew," she said, "and sometimes you have to watch people struggle with balancing personal or medical issues with the demands of their job. It leaves you feeling powerless to help." On top of that, the Petty Officer was sometimes tasked with enforcing a direction to her sailors that didn't always make sense to her. But one has to trust the process, she says, "[the navy] has been really good for me, and I've seen it be good for a lot of people."

When asked if she would take part in this piece, Worsnop responded, "I'm sure you can find something more interesting going on during this sail," and that may be true—Exercise Silent

Wolverine and a port visit in Cardiff were certainly interesting and impactful—but carving out the time to indulge in one's artistic passions while aboard a frigate making its way through six-metre waves and across the frigid North Atlantic is a subtle miracle. Sailing with the Royal Canadian Navy isn't about every moment being perfect—it's about finding the satisfaction in hardship, the comfort in repetition, and the magic in making it work in no matter what situation we find ourselves. But the PO said it best when she said, simply, "I love sailing."

For the next two years, you can find her at Canadian Fleet Atlantic Headquarters. After that, you might find PO1 (ret'd) Meghan Worsnop driving a Halifax school bus to pass the time or, maybe, playing the violin at some quiet place ashore where she won't have to worry about keeping her balance.



PO1 Meghan Worsnop plays the violin aboard HMCS *Montréal*
La M 1 Meghan Worsnop joue du violon à bord du NCSM Montréal



Profil d'un marin : Le violoniste de bord du NCSM *Montréal*

Par le Capt Trevor Young,
Officier des affaires publiques, NCSM *Montréal*

Au milieu de l'Atlantique Nord, dans un état de mer qui pourrait retourner même les estomacs les plus forts, cachée dans une petite pièce recouverte de tuyaux métalliques et d'un câblage sans fin appelée la salle de traversée d'aide à la récupération, la maître de première classe Meghan Worsnop a revendiqué l'un des seuls endroits à bord de la frégate de la classe Halifax NCSM *Montréal* pour jouer du violon dans une paix relative.

La M 1 Worsnop a d'abord apporté son violon à bord du NCSM *Ville de Québec* en 2019 pour se reconforter dans un nouveau poste. Elle avait commencé ce qu'on appelle le programme Suzuki, une méthode d'apprentissage parent-enfant où les deux commencent ensemble et lorsque l'enfant l'a pris en main et se sent en confiance, le parent finit par se retirer pour laisser l'enfant à ses propres moyens. Toutefois, dans ce cas, lorsque la fille de Mat 1 Worsnop a perdu l'intérêt, c'est le parent qui a poursuivi l'apprentissage. « Dvorák est l'un de mes préférés à jouer ; il a parcouru le monde, vous savez », a déclaré le marin. Étonnamment, malgré un pont qui semble bouger dans des angles opposés de 35 degrés toutes les 15 secondes et des mélodies qui ont tendance à être noyées dans le fracas des portes étanches du navire, Worsnop trouve qu'il est plus facile de jouer dans la frégate que sur la terre ferme, citant l'absence des tâches quotidiennes de la vie à terre comme les trajets, la cuisine et le nettoyage.

La M 1 Worsnop sert dans la Marine royale canadienne depuis 20 ans et trois mois en tant que technicienne maritime. Elle s'est engagée après avoir été licenciée de son emploi civil. Il ne lui était jamais venu à l'esprit de s'engager dans l'armée jusqu'à ce qu'elle voie une offre d'emploi pour un électricien de marine et qu'elle appelle le numéro.

« Un vieil homme grincheux m'a répondu et m'a dit que je n'y arriverais

jamais dans la marine! Quoi qu'il en soit, j'ai postulé en personne et j'ai obtenu le poste immédiatement. »

Elle a su très tôt qu'elle avait trouvé sa place. Elle aimait faire des « rondes » - des rotations d'une personne sur trois avec des quarts de travail 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle a aimé le style de formation offert par la marine, qui était plus dynamique et interactif que celui auquel elle était « Chaque tâche que vous devez accomplir pour passer au rang suivant est clairement écrite sur une feuille de papier. C'est au militaire de trouver comment et quand l'accomplir. » Une grande partie de cette formation doit être effectuée en mer, de sorte que pendant qu'un marin s'acquitte de sa tâche principale, qui est de faire fonctionner le navire de guerre - ce qui n'est pas une mince affaire - il est également occupé à dresser une liste de contrôle détaillée des exigences pour le grade suivant.

Son premier déploiement a eu lieu dans le cadre de l'opération Mobile - la contribution des Forces armées canadiennes et du NCSM *Charlottetown* à la stabilité en Libye en 2011. La M 1 Worsnop dit que souvent, lorsqu'on navigue sur un navire, le voyage peut donner l'impression d'être solitaire et isolant. « Vous êtes pris dans votre travail, dit-elle, il peut y avoir une urgence d'ingénierie à tout moment - vous pouvez être rappelé à tout moment, et votre esprit est pris dans le simple fait de s'assurer que le bateau va. »

C'est lors de l'opération Mobile que la M 1 Worsnop a été témoin d'un contact entre son navire et un navire de réfugiés libyens surpeuplé. L'équipe d'arraisonnement canadienne a tenté d'offrir de l'aide, mais elle était limitée dans ce qu'elle pouvait faire. En fin de compte, ils ont dû renvoyer le navire avec la nourriture dont ils disposaient. Pour M 1 Worsnop, cet incident a mis en lumière les difficultés et les complications des opérations internationales.

« Il y a tant de choses que l'on veut faire, mais il y a tant de choses que l'on ne peut pas faire », a-t-elle déclaré. « Servir dans la marine m'a donné une perspective différente. Il est difficile d'imaginer ce que je serais autrement. »

Lorsqu'on lui a demandé quels étaient les autres endroits marquants qu'elle avait visités, la M 1 Worsnop a répondu qu'elle adorait le nord du Canada - ce qu'elle a vécu pendant son séjour à bord du NCSM *Kingston*. En collaboration avec Recherche et développement pour la défense Canada, le Kingston et son équipage ont été chargés de cartographier les nouveaux passages ouverts par le réchauffement de la planète tout en recherchant le HMS *Terror*, un navire qui a été perdu, avec son équipage, en 1845, lors d'une tentative de navigation dans le passage du Nord-Ouest. Bien qu'il n'ait pas trouvé l'épave, le NCSM *Kingston* est allé plus loin au nord que tout autre navire de défense côtière (NDC) de l'histoire - un grand exploit pour lui et son équipage. Peu de temps après, cependant, ils ont été battus sans cérémonie par l'autre NDC qui menait l'opération en même temps qu'eux - un record qui a duré bien plus longtemps que celui du NCSM *Kingston*.

Tout au long de sa carrière, à mesure qu'elle gravissait les échelons, la M 1 Worsnop a été amené à passer du travail à la gestion des travailleurs. Elle a été transférée de son unité d'attache, le NCSM *Kingston*, à la frégate *Ville de Québec*, dans un poste de gestion et a rapidement appris que les gens ont tendance à être plus inconstants que les machines. « J'ai perdu le contact avec mon équipage, dit-elle, et il faut parfois regarder les gens lutter pour concilier des problèmes personnels ou médicaux

avec les exigences de leur travail. On se sent alors impuissant à les aider. » En plus de cela, le quartier-maître était parfois chargé d'imposer à ses marins des directives qui n'avaient pas toujours de sens pour elle. Mais il faut faire confiance au processus, dit-elle, « [la marine] a été vraiment bonne pour moi, et je l'ai vue être bonne pour beaucoup de gens. »

Lorsqu'on lui a demandé si elle acceptait de participer à cette pièce, la M 1 Worsnop a répondu : « Je suis sûre que vous pourrez trouver quelque chose de plus intéressant pendant cette navigation », et c'est peut-être vrai - l'exercice Silent Wolverine et une visite au port de Cardiff ont certainement été intéressants et marquants - mais trouver le temps de s'adonner à ses passions artistiques à bord d'une frégate qui se fraie un chemin dans des vagues de six mètres et dans les eaux glaciales de l'Atlantique Nord relève du miracle subtil. Naviguer avec la Marine royale canadienne ne signifie pas que chaque moment doit être parfait - il s'agit de trouver la satisfaction dans les difficultés, le réconfort dans la répétition et la magie dans la réussite, quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons. Mais c'est la M 1 Worsnop qui l'a dit le mieux lorsqu'elle a déclaré, tout simplement, « J'aime la voile ».

Au cours des deux prochaines années, vous pourrez la trouver au Quartier général de la Flotte à Halifax. Après cela, vous trouverez peut-être la M 1 (à la retraite) Meghan Worsnop au volant d'un autobus scolaire d'Halifax pour passer le temps ou, peut-être, jouant du violon dans un endroit tranquille à terre où elle n'aura pas à s'inquiéter de garder son équilibre.



Tim Halman

MLA, Dartmouth East

timhalmanmla@gmail.com

902-469-7353

73 Tacoma Drive, Suite 204




CITADEL
PHYSIOTHERAPY

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

  @citadelphysio

www.citadelphysio.com

Mathieu Boulanger
Registered Massage Therapist



HMCS *Ville de Québec* sailor finds reward in helping others

By Joanie Veitch,
Trident Staff

Sailor 1st Class Paul Chan Chow, a naval combat information operator (NCIOP) with HMCS *Ville de Québec*, recently earned the Canadian Fleet Atlantic Sailor of the Quarter award for his commitment to mentoring junior sailors, and his efforts in boosting morale and cohesiveness amongst his shipmates.

Chief Petty Officer First Class Cavel Shebib, Fleet Chief Atlantic, presented the award to S1 Chan Chow at a ceremony on November 15, lauding the sailor for his “dedication” and “leadership abilities.”

“S1 Chan Chow is highly deserving of this recognition,” said CPO1 Shebib.

Doing more than expected has always been a driving force for S1 Chan Chow, who grew up in Trinidad and Tobago and immigrated to Canada when he was 19 years old.

Motivated by a sense of purpose and a desire to serve, S1 Chan Chow joined the Canadian Armed Forces in December 2018.

“Being an immigrant, I felt a strong love for Canada and thought that this was a way that I can give back to the country that welcomed me, and allowed me to build a life which I really enjoy,” he said.

Recalling how senior members helped him find his way in his early days in the military, S1 Chan Chow knows the value in mentorship and organized training sessions for junior sailors. It was a move that benefited him as well, he said, as “to teach is to learn twice” and he’s “a better and more knowledgeable sailor” as a result.

In June 2020, S1 Chan Chow was posted to his current ship, HMCS *Ville de Québec* and in October of that year he got to take part in his first major multinational training exercise, Exercise Joint Warrior, in waters off the UK coast, where he received high praise from his chain of command for his role in the exercise where he acted as an anti-submarine plotting operator.

“This was one of my first major sails

as a (then) Sailor 3rd Class and it really gave me the confidence and belief that I can perform my job to the highest level,” he said, “it’s a confidence which I carry today and it allows me to seek more responsibilities and opportunities.”

As *Ville de Québec* went through its midlife refit, S1 Chan Chow wanted to challenge himself to keep learning. While spending time in the ship’s shore office, he looked for opportunities to broaden his own skills and abilities, as well as enrich the experience of the entire ship’s company, taking on the ship’s social media accounts and arranging extra recreational opportunities for the ship’s crew and their families, with social events such as beach days and barbecues.

He also took the lead during Indigenous Awareness Week in arranging for a local Elder to come and meet with the ship’s company, sharing stories and beliefs from their tradition, including offering a smudging ceremony.

“It was something I feel very lucky to have experienced,” he said. “It really emphasized how diverse we are as a ship’s company, and as a country, and how much stronger we are because of it.”

While taking on new challenges can be “daunting at first”, S1 Chan Chow said he’s learned that he gains an immeasurable sense of purpose and accomplishment in doing so, and it helps him feel more connected to his extended family back in Trinidad and Tobago.

“I draw a lot of strength from my family and my upbringing in Trinidad. My parents and grandparents had to work very hard for me to enjoy the opportunities that I have today... their hard work, humility and compassion really helped shape who I am today, and it motivates me to try to live a life that they, and I, can be proud of.”



S1 Paul Chan Chow (centre) is Canadian Fleet Atlantic’s most recent Sailor of the Quarter. He was presented the award on November 15 by Fleet Chief CPO1 Cavel Shebib (left) and Fleet Commander Cmdre Trevor MacLean (right)

Le Mat 1 Paul Chan Chow (au centre) est le plus récent marin du trimestre de la Flotte canadienne de l’Atlantique. Le prix lui a été remis le 15 novembre par le premier maître de la Flotte, le PM 1 Cavel Shebib (à gauche) et le commandant de la Flotte, le Cmdre Trevor MacLean (à droite).

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





Defence Team Update : Cogswell District Project

By CFB Halifax Public Affairs

CFB Halifax has two brief but important Cogswell District Project updates to share as we head into the holiday/leave season. Please take a moment to read through these updates.

Valour Way south road/sidewalk closure: Timeline updated to end of January 2023

As noted in past Defence Team Updates, the south entrance to Valour Way (at Upper Water Street) will be closed to vehicular and pedestrian traffic for approximately two years. This closure – originally slated for late fall

2022 – will now occur towards the end of January 2023.

Cogswell Detour Route 1: Opening scheduled for December 7, 2022

On December 7, 2022, the Cogswell District Project's Detour Route 1 will open for use. This detour route will impact how Defence Team members enter or exit Valour Way south by vehicle, bicycle or on foot.

For more details on these updates, visit www.tridentnewspaper.com/cogswell

Mise à jour de l'Équipe de la Défense : Projet du quartier Cogswell

Par les Affaires publiques de la BFC Halifax

À l'approche de la période des Fêtes et des congés, la BFC Halifax a deux brèves, mais importantes mises à jour à faire concernant le projet du quartier Cogswell. Veuillez en prendre connaissance.

Fermeture de l'entrée sud et du trottoir de Valour Way : reportée à la fin janvier 2023

Comme indiqué dans les mises à jour précédentes de l'Équipe de la Défense, l'entrée sud de Valour Way (au niveau de la rue Upper Water) sera fermée à la circulation des véhicules et des piétons pendant environ deux ans. Cette fermeture, qui était prévue à l'origine pour la

fin de l'automne 2022, aura lieu à la fin janvier 2023.

Voie de déviation 1 de Cogswell : ouverture prévue le 7 décembre 2022

Le 7 décembre 2022, la voie de déviation 1 du projet du quartier Cogswell sera ouverte à la circulation. Cette voie de déviation aura des répercussions sur la façon dont les membres de l'Équipe de la Défense accèderont à l'entrée sud de Valour Way en véhicule, à vélo ou à pied.

Pour en savoir plus sur ces mises à jour, veuillez cliquer sur le lien www.tridentnewspaper.com/fr/cogswell

Fourth AOPS in the water / Quatrième NPEA dans l'eau

The next ship set to be completed as part of the Arctic and Offshore Patrol Ship program, the future HMCS William Hall, has been launched and is now in the water outside Irving Shipbuilding's facilities in Halifax. After final work, tests and builders trials, the ship is expected to be delivered to the RCN midway through 2023.

Le prochain navire à être achevé dans le cadre du programme de navires de patrouille extracôtiers et arctiques, le NCSM William Hall, a été mis à l'eau et se trouve maintenant à l'extérieur des installations d'Irving Shipbuilding à Halifax. Après les derniers travaux, tests et essais du constructeur, le navire devrait être livré à la MRC en 2023.

IRVING SHIPBUILDING



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

The Storage Professionals

DISCOUNT FOR MILITARY MEMBERS!

902-446-2727

www.storageinn.ca



SPORTS & FITNESS



Soldier n hosts Multisport Camp in Halifax

By Ryan Melanson,
Trident Staff



S1 (Ret'd) Danielle Lidstone fires off a pass while playing wheelchair basketball at the Canada Games Centre in Halifax during the recent Soldier On Atlantic Multisport Camp in Halifax.

La Mat 1 (retraité) Danielle Lidstone fait une passe en jouant au basket-ball en fauteuil roulant au Centre des Jeux du Canada à Halifax pendant le récent camp multisports du programme Sans limites de l'Atlantique à Halifax.

SOLDIER ON / SANS LIMITES

Soldier On held its most recent Atlantic Multisport Camp in Halifax recently, with more than 20 serving and retired CAF members participating in a variety of adaptive sports and making connections with peers through the week.

But despite the success, those involved expressed hope that the organization can reach even more ill or injured veterans and interested participants going forward.

"We can often feel very isolated as veterans. We're built differently, and adjusting to civilian life can be difficult. Sometimes being in a room full of veterans, you don't even have to say a

word before you start getting that sense of camaraderie back," said S1 (Ret'd) Danielle Lidstone, who was medically released from the CAF in 2016 due to a herniated disc in her back that led to complications and required multiple surgeries.

"I'm deemed to be not physically fit to go back to work at all, and that's very challenging. This was not ever my plan."

Lidstone was introduced to Soldier On through archery two years ago, and still plans to pursue that sport when she applies for the Vancouver-Whistler Invictus Games in 2025 – but she said the

suite of sports offered through the week, including wheelchair basketball and rugby, powerlifting, rowing and sledge hockey, were a hit with everybody. Along with hard work, the days were full of smiles and laughter, she said.

It can be challenging to admit struggles with chronic injuries or mental illness, but the benefits of seeking help and connecting with others are more than worth it, she added.

"I'm injured, I've been diagnosed with PTSD, but I know there are others who are struggling worse than I am. We're all honoured to be here and have this great experience, and I want to see even

more veterans get that chance."

Eileen Du Plooy, the Regional Coordinator for Soldier On in Newfoundland and Nova Scotia, echoed those comments.

"We've had a great camp, and we want to build on that and make sure people know about our program and what we offer," she said.

Visit <https://www.soldieron.ca/Get-Support> to learn more about upcoming Soldier On events or to register for the program.

Le programme Sans limites organise un camp multisport à Halifax

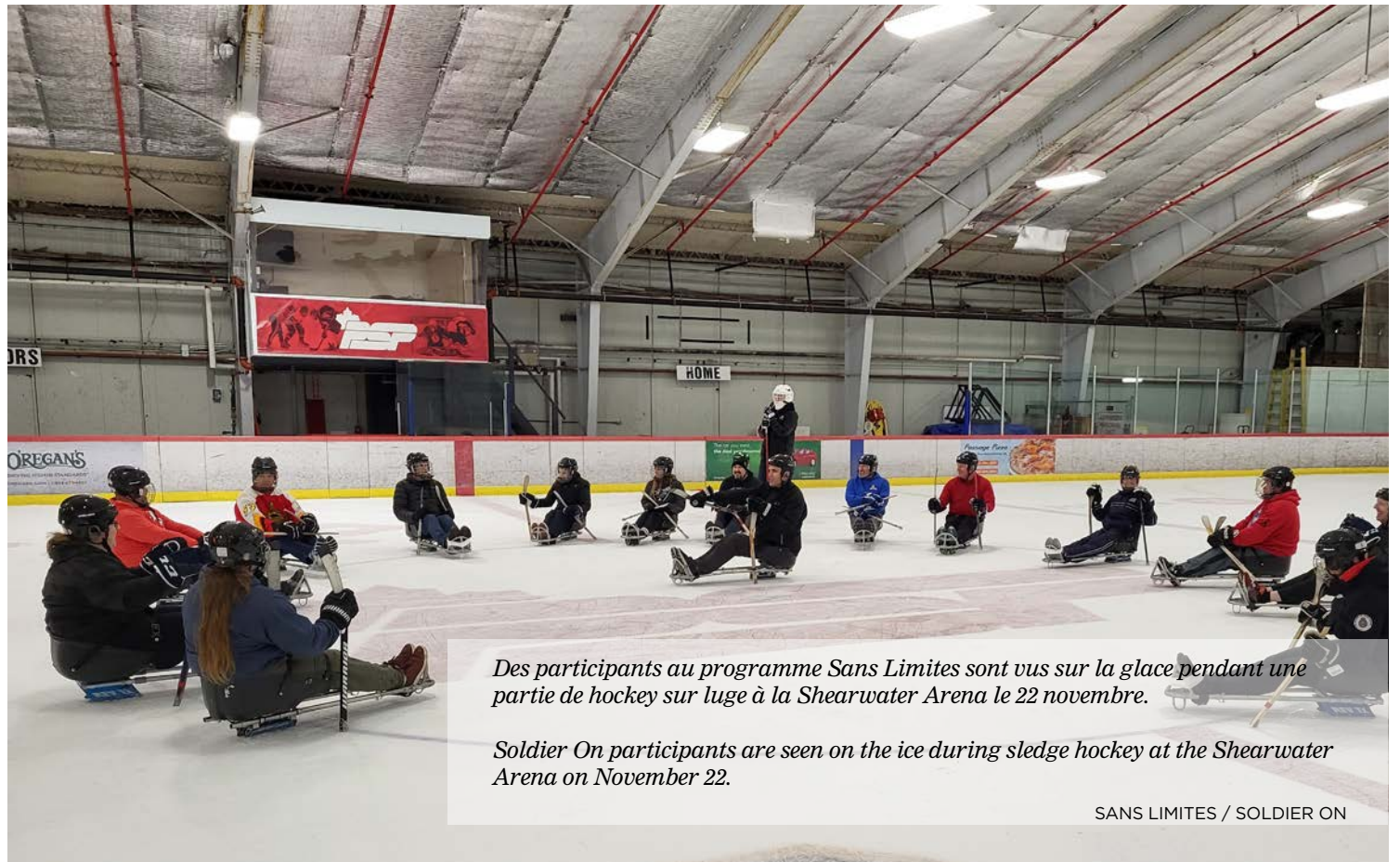
Par Ryan Melanson,
L'équipe du Trident

Le programme Sans limites a tenu son plus récent camp multisport de l'Atlantique à Halifax récemment. Plus de 20 membres actifs et retraités des FAC ont participé à une variété de sports adaptés et ont établi des liens avec leurs pairs pendant la semaine.

Mais malgré ce succès, les personnes impliquées ont exprimé l'espoir que l'organisme puisse rejoindre encore plus d'anciens combattants malades ou blessés et de participants intéressés à l'avenir.

« Nous pouvons souvent nous sentir très isolés en tant que vétérans. Nous sommes construits différemment, et l'adaptation à la vie civile peut être difficile. Parfois, être dans une pièce remplie d'anciens combattants, vous n'avez même pas besoin de dire un mot avant de commencer à retrouver ce sentiment de camaraderie », a déclaré la Mat 1 (Retraité) Danielle Lidstone, qui a été libérée pour raisons médicales des FAC en 2016 en raison d'une hernie discale dans le dos qui a entraîné des complications et a nécessité plusieurs opérations.

« On estime que je ne suis pas du



Des participants au programme Sans Limites sont vus sur la glace pendant une partie de hockey sur luge à la Shearwater Arena le 22 novembre.

Soldier On participants are seen on the ice during sledge hockey at the Shearwater Arena on November 22.

SANS LIMITES / SOLDIER ON

CFB Halifax Advertising & Sponsorship Opportunities Available

Please contact
advertising@psphalifax.ca
(902) 401-0052



CAFCONNECTION.CA/HALIFAX  /PSPHALIFAX

tout apte physiquement à reprendre le travail, et c'est très difficile. Cela n'a jamais été mon plan. »

Lidstone a découvert le programme Sans limites par le biais du tir à l'arc il y a deux ans, et elle a toujours l'intention de pratiquer ce sport lorsqu'elle s'inscrira aux Jeux Invictus de Vancouver-Whistler en 2025, mais elle a ajouté que la gamme de sports offerts pendant la semaine, y compris le basket-ball et le rugby en fauteuil roulant, la dynamophilie, l'aviron et le hockey sur luge, a été appréciée de tous. En plus du travail acharné, les journées étaient remplies de sourires et de rires, a-t-elle ajouté.

Il peut être difficile d'admettre que l'on lutte contre des blessures chroniques ou une maladie mentale, mais les avantages de demander de l'aide et d'entrer en contact avec d'autres per-

sonnes en valent la peine, a-t-elle ajouté.

« Je suis blessée, on m'a diagnostiqué un SSPT, mais je sais qu'il y a d'autres personnes qui luttent encore plus que moi. Nous sommes tous honorés d'être ici et de vivre cette expérience formidable, et je veux voir encore plus de vétérans avoir cette chance. »

Eileen Du Plooy, coordonnatrice régionale du programme Sans limites à Terre-Neuve et en Nouvelle-Écosse, a fait écho à ces commentaires.

« Nous avons eu un excellent camp, et nous voulons continuer sur cette lancée et nous assurer que les gens connaissent notre programme et ce que nous offrons », a-t-elle déclaré.

Visitez le site <https://www.sans-limites.ca/Obtenir-du-soutien> pour en savoir plus sur les prochains événements du programme.

Barbara Adams

MLA Eastern Passage

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

902.406.0656

barbadamsmla@gmail.com





CPO2 Lynn Cassidy receives RCN commendation for COVID-19 vaccination rollout

By Leah Coughlin,
CFB Halifax Public Affairs

On November 2, 2022, Chief Petty Officer Second Class (CPO2) Lynn Cassidy received a Commander Royal Canadian Navy (RCN) Commendation for her involvement in both Operation Vector, the Canadian Armed Forces' support to the Federal, Provincial, and Territorial governments for the distribution of COVID-19 vaccines as well as the 2021 Maritime Forces Atlantic (MARLANT) COVID-19 vaccination campaign. Captain (Navy) Andy MacKenzie, the Base Commander of Canadian Forces Base (CFB) Halifax, awarded CPO2 Cassidy the commendation on behalf of Commander RCN, Vice-Admiral Angus Topshee.

The Command Commendation is awarded to Defence Team members to recognize deeds or activities beyond the demand of normal duty. It is a rare and special honour for Defence Team members to receive.

"I was overwhelmed with honour when I received word that I was a recipient of the Command Commendation," says CPO2 Cassidy. "It has always been my nature to put others before myself, so it was unexpected and exciting to receive."

CPO2 Cassidy was CFB Halifax's

Operation Vector vaccination program coordinator and was subsequently appointed the Second-in-Charge of the overall MARLANT COVID-19 vaccination rollout on May 25, 2021. She was responsible for the coordination and scheduling of all Formation integral and lodger units. As cited in her commendation, CPO2 Cassidy was awarded the Command Commendation for her staunch leadership, professionalism, tireless resourcefulness and meticulous attention to detail that had a direct, significant and positive impact on the overall operational effectiveness of the Formation.

"When I was appointed to be the Vaccine Liaison Officer (VLO) for CFB Halifax and its lodger units for OP Vector, I accepted right away," says CPO2 Cassidy. "The health and safety of our Defence Team members is so important and I was excited to be a part of such a worthy and notable event."

Over 8,000 local Defence Team members were captured in the original OP Vector rollout, with about 95 percent of local Defence Team members opting to receive the first vaccination.

Bravo Zulu, CPO2 Cassidy, on this important commendation!



Capt (N) Andy MacKenzie, Base Commander CFB Halifax, awarded CPO2 Lynn Cassidy the Command Commendation on behalf of Commander RCN, VAdm Angus Topshee.

Le Capv Andy MacKenzie, commandant de la BFC Halifax, a remis la mention élogieuse à la PM 2 Cassidy au nom du commandant de la MRC, le Vam Angus Topshee

LEAH COUGHLIN, CFB HALIFAX PUBLIC AFFAIRS / LES AFFAIRES PUBLIQUES DE LA BFC HALIFAX

La PM 2 Lynn Cassidy reçoit une Mention élogieuse de la MRC pour la mise en œuvre de la vaccination contre la COVID-19

Par Leah Coughlin,
Les affaires publiques de la BFC Halifax

Le 2 novembre 2022, la première maître de deuxième classe (PM 2) Lynn Cassidy a reçu une Mention élogieuse du commandant de la Marine royale canadienne (MRC) pour sa participation à l'opération VECTOR, le soutien des Forces armées canadiennes aux gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux pour la distribution des vaccins contre la COVID-19, ainsi qu'à la campagne de vaccination contre la COVID-19 des Forces maritimes de l'Atlantique (FMAR(A)) de 2021. Le capitaine de vaisseau Andy MacKenzie, commandant de la Base des Forces canadiennes (BFC) Halifax, a remis la mention élogieuse à la PM 2 Cassidy au nom du commandant de la MRC, le

vice-amiral Angus Topshee.

La Mention élogieuse du commandement est décernée aux membres de l'Équipe de la Défense en reconnaissance d'actes ou d'activités qui vont au-delà des exigences du service normal. Il s'agit d'un honneur rare et spécial pour les membres de l'Équipe de la Défense.

« J'étais pleine à craquer d'honneur lorsque j'ai appris que j'allais recevoir la Mention élogieuse du commandement, a déclaré la PM 2 Cassidy. Cela a toujours été dans ma nature de faire passer les autres avant moi, alors c'était inattendu et excitant de recevoir. »

La PM 2 Cassidy était la coordonnatrice du programme de vaccination de

l'opération VECTOR de la BFC Halifax et a ensuite été nommée responsable adjointe de la mise en œuvre globale de la vaccination contre la COVID-19 des FMAR(A) le 25 mai 2021. Elle était responsable de la coordination et de l'horaire de toutes les unités intégrées et hébergées de la Formation. Comme indiqué dans sa mention élogieuse, la PM 2 Cassidy a reçu la Mention élogieuse du commandement pour « son leadership indéfectible, son professionnalisme, son ingéniosité inlassable et son attention méticuleuse aux détails qui ont eu un effet direct, important et positif sur l'efficacité opérationnelle globale de la Formation ».

« Lorsque j'ai été nommée l'agente

de liaison pour les vaccins (ALV) pour la BFC Halifax et ses unités hébergées dans le cadre de l'Op VECTOR, j'ai tout de suite accepté, a déclaré la PM 2 Cassidy. La santé et la sécurité des membres de notre Équipe de la Défense sont tellement importantes et j'étais ravie de participer à une activité aussi louable et remarquable. »

Plus de 8 000 membres de l'Équipe de la Défense locale ont été inclus lors de la mise en œuvre initiale d'Op Vector, et environ 95 % des membres de l'Équipe de la Défense locale ont choisi de recevoir la première dose du vaccin.

Bravo Zulu, PM 2 Cassidy, pour cette mention élogieuse importante!

Breaking down barriers on the International Day of Persons with Disabilities

By Ryan Melanson,
Trident Staff

The international maritime signal flag Foxtrot typically means 'I am disabled; communicate with me,' when flown by a ship that has lost function or been damaged. The Halifax Region Defence Advisory Group for Persons with Disabilities (DAGPWD) put a different spin on that well-known signal at their recent base event, handing out postcards with the flag to indicate that "We are disabled, please include us."

The group gathered and invited colleagues to Juno Tower on December 2 to mark the International Day of Persons with Disabilities. Along with the call for inclusion, the group's communications coordinator, Aimee Jennings, said another goal is to help people become more comfortable talking about their disabilities.

"We want people to feel welcomed, and feel that their disability is valid and they can talk about it. That part doesn't have to be scary."

The DAG welcomed Shelley Adams for a presentation focused on the benefits of guide dogs for the blind. Adams was diagnosed with a degenerative

eye condition when she was two years old, and by adulthood her vision had deteriorated to the point where use of a cane became necessary. Despite initial reservations about guide dogs, she said her views changed while working for the CNIB in Toronto, which led to her receiving her first guide dog in 2006.

With her current dog Rookie at her side, Adams explained a guide dog's ability to do things like lead her to specific stores in a shopping mall or find the right pole for her bus stop home.

She described a breakthrough moment early on when she realized she had gained the confidence to do small but meaningful things, like stopping at a store for her partner on the way home.

"It had a huge impact on my independence, and that ability to be able to do something for someone else was huge, because I feel like people are doing things for me all the time."

Having Rookie is also a conversation starter, and allows her to advocate and share information about guide dogs and sight loss issues every day. This

ties in well with her current role with the CNIB in Halifax, as the manager of community engagement for Nova Scotia and Prince Edward Island.

Adams also took time to answer questions and identify areas in which she felt more could be done to support Nova Scotia's blind population. She pointed specifically to the province's Blind Persons' Rights Act and difficulties with awareness and enforcement, as blind people are sometimes in the position of having to explain the Act

themselves when attempts are made to deny them services or accommodations they are legally entitled to.

Following Adams' presentation, attendees were also invited to stay and watch a live stream of the the national IDPD event from NDHQ in Ottawa, with featured speaker HCol Jim Kyte, a former professional hockey player who made history as the first, and to date the only, legally deaf person to play in the NHL.



Shelley Adams, seen here with her partner S1 Steve Happe, spoke to CFB Halifax members about her work with the CNIB and her experience living with blindness and using a guide dog.

Shelley Adams, que l'on voit ici avec son partenaire le Mat 1 Steve Happe, a parlé aux membres de la BFC Halifax de son travail avec l'INCA et de son expérience de vie avec la cécité et l'utilisation d'un chien-guide.



DARRELL SAMSON

Member of Parliament • Député
Sackville–Preston–Chezzetcook



**Wishing everyone
a safe and happy
holiday season!**

Darrell



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



Faire tomber les barrières à l'occasion de la Journée internationale des personnes en situation de handicap

Par Ryan Melanson,
L'équipe du trident

Le drapeau international de signalisation maritime Foxtrot signifie généralement « Je suis handicapé ; communiquez avec moi », lorsqu'il est arboré par un navire qui a perdu ses fonctions ou qui a été endommagé. Le Groupe consultatif de la Défense pour les personnes handicapées (GCDPH) de la région d'Halifax a donné une autre tournure à ce signal bien connu lors de son récent événement à la base, en distribuant des cartes postales avec le drapeau pour indiquer que « Nous sommes handicapés, veuillez nous inclure ».

Le groupe s'est réuni et a invité ses collègues à la tour Juno le 2 décembre pour marquer la Journée internationale des personnes en situation de handicap. Outre l'appel à l'inclusion, la coordinatrice des communications du groupe, Aimee Jennings, a déclaré qu'un autre objectif était d'aider les gens à être plus à l'aise pour parler de leur handicap.

« Nous voulons que les gens se sen-

tent accueillis, qu'ils sentent que leur handicap est valable et qu'ils peuvent en parler. Cette partie ne doit pas nécessairement être effrayante ».

Le GCDPH a accueilli Shelley Adams pour une présentation axée sur les avantages des chiens-guides pour les aveugles. Mme Adams a appris qu'elle souffrait d'une affection oculaire dégénérative à l'âge de deux ans et, à l'âge adulte, sa vision s'était détériorée au point qu'elle devait utiliser une canne. Malgré ses réserves initiales à l'égard des chiens-guides, elle dit avoir changé d'avis lorsqu'elle travaillait pour l'INCA à Toronto, ce qui lui a permis de recevoir son premier chien-guide en 2006.

Avec son chien actuel, Rookie, à ses côtés, Adams explique la capacité d'un chien-guide à faire des choses comme la guider vers des magasins spécifiques dans un centre commercial ou trouver le bon poteau pour son arrêt d'autobus à

la maison.

Elle a décrit un moment de percée au début, lorsqu'elle a réalisé qu'elle avait acquis la confiance nécessaire pour faire des choses petites mais significatives, comme s'arrêter dans un magasin pour son partenaire sur le chemin du retour.

« Cela a eu un impact énorme sur mon indépendance, et cette capacité à pouvoir faire quelque chose pour quelqu'un d'autre était énorme, parce que j'ai l'impression que les gens font tout le temps des choses pour moi. »

Le fait d'avoir Rookie permet également d'engager la conversation, de défendre et de partager des informations sur les chiens-guides et les problèmes de perte de vision au quotidien. Cela cadre bien avec son rôle actuel à l'INCA à Halifax, en tant que gestionnaire de l'engagement communautaire pour la Nouvelle-Écosse et l'Île-du-Prince-Édouard.

Adams a également pris le temps de répondre aux questions et d'identifier les domaines dans lesquels, selon elle, on pourrait faire davantage pour soutenir la population aveugle de la Nouvelle-Écosse. Elle a notamment mentionné la Blind Persons' Rights Act de la province et les difficultés liées à la sensibilisation et à l'application de la loi, car les personnes aveugles sont parfois obligées d'expliquer elles-mêmes la loi lorsqu'on tente de leur refuser des services ou des aménagements auxquels elles ont légalement droit.

Après la présentation d'Adams, les participants ont également été invités à rester et à regarder une diffusion en direct de l'événement national depuis le QGDN à Ottawa, avec le conférencier vedette Le col honoraire Jim Kyte, un ancien joueur de hockey professionnel qui est entré dans l'histoire en tant que première et, à ce jour, seule personne légalement sourde à jouer dans la LNH.

Halifax Explosion Memorial Service / Service commémoratif de l'explosion d'Halifax

On December 6, local Defence Team members and members of the public gathered at Fort Needham Memorial Park for the Halifax Regional Municipality's 105th Halifax Explosion Memorial Service. The service commemorated the more than 2000 individuals who lost their lives as a result of the tragic explosion on December 6, 1917, and honoured the resilience, recovery and rebirth of survivors and their families. Defence Team involvement in the ceremony included the The Stadacona Band Brass Quintet, a tri-service flag party and CFB Halifax Base Commander Capt(N) MacKenzie, who laid a wreath on behalf of Maritime Forces Atlantic.

Le 6 décembre, des membres de l'Équipe de la Défense locale et du public se sont réunis au parc commémoratif Fort Needham à l'occasion du 105e service commémoratif de l'explosion d'Halifax de la Municipalité régionale d'Halifax. Le service visait à rendre hommage à plus de 2000 personnes qui ont perdu la vie à la suite de l'explosion tragique du 6 décembre 1917, et à honorer la résilience, le rétablissement et la renaissance des survivants et de leurs familles. On compte parmi les membres de l'Équipe de la Défense qui ont participé à la cérémonie le quintette à cuivres de la Musique Stadacona, une garde des drapeaux interservices et le commandant de la BFC Halifax, le Capv MacKenzie, qui a déposé une couronne au nom des Forces maritimes de l'Atlantique.





Designated lactation spaces support service members and their families

By Joanie Veitch,
Trident Staff

When Lieutenant (Navy) Rudee Gaudet went back to work in September 2021 — a year after the birth of her second child — she knew she wanted to continue breastfeeding. A Public Affairs Officer (PAO) at Maritime Forces Atlantic Headquarters, Lt(N) Gaudet didn't have a designated space where she could pump breast milk, so she used her boss's office.

"It was private and I appreciated it, but to pump you need to be in a comfortable space. It wasn't ideal," she said.

A room in her building had already been identified as one that would meet the requirements of a lactation space and shortly after Lt(N) Gaudet returned from her maternity leave, a dedicated lactation room was set up — a private space with a chair and a fridge, and near a washroom.

"To have a place to safely and privately pump and store my breast milk... it was like having a weight lifted off my shoulders," she said. "The facility managers were great. This was clearly a priority for them and at no point were any of the conversations uncomfortable or difficult in any way."

Breastfeeding provides a myriad of health benefits for babies and their mothers. Health Canada and the Canadian Paediatric Society recommend breast milk only for babies from birth to six months, and that breastfeeding continue after the introduction of solid foods for up to two years or more.

In July 2021, recommendations for developing designated lactation spaces were laid out in two general messages: CANFORGEN 116-21 and MARLANT-GEN 016-21. These messages support Defence Team members who need to pump breast milk or breastfeed their children on site.

According to the general messages, the space should be located in a safe, central and accessible area, with a door that locks, a comfortable chair in close proximity to a power outlet, a cooler or mini fridge for storing milk, a sink for washing up and a storage area for

equipment and supplies.

The need for lactation spaces across CFB Halifax and 12 Wing Shearwater had been an "action" item on the meeting agendas of the local Defence Women's Advisory Organization (DWAOW) for some time before the general messages were released, explained Sherry Fraser, who works at Real Property Operations (RP Ops) and is the DWAOW member heading up the lactation space initiative at CFB Halifax.

One of several advisory groups that provides information to senior CAF leadership on matters of equity, diversity and inclusion, DWAOW identifies issues that may pose barriers and advocates for positive change in support of women service members.

"We know breastfeeding matters. Having lactation spaces means that people returning to the workplace can continue to pump breastmilk and store it for later use, or have a safe and quiet space to breastfeed their child," said Fraser.

While work was already underway to set up spaces at 12 Wing Shearwater, Fraser took the lead on the project for DWAOW. Tapping into her network of contacts from RP Ops, Fraser, along with other DWAOW members, created a detailed form to guide units through the necessary steps — both from a "must have" and "nice to have" perspective — and to streamline the process and track progress.

The work took cooperation across many sections, Fraser added. "It was a true team effort that involved a lot of people: DWAOW members, 12 Wing, RP Ops staff to complete the work orders, the other DAGs, the home units, and the Public Affairs staff. It was their work that ensured these spaces were created, and will be used."

The CANFORGEN states that there should be a minimum of one lactation space for every 400 personnel. With as many as 10,000 regular force and civilian employees across CFB Halifax and 12 Wing Shearwater, that translates to

approximately 20 to 25 lactation spaces, Fraser added.

To date, 16 such spaces have been established across the base, with several more in process and under construction.

The growing number of lactation spaces across the base gives women, and families, "space and support" when they need it, said Ariane Guay-Jadah, a Public Affairs Officer at CFB Halifax who returned from maternity leave in June 2022, a year after she and her partner had their first child.

"For our family, it was definitely a way for me to return to work and not have to stop breastfeeding. Because of COVID, I worked from home all through my pregnancy, so I was more than ready to return to the office, but this allowed us to go at my son's pace and for it to be a transition, rather than having to abruptly stop pumping during the day," she said.

Almost as important as the space itself, is the sense of encouragement knowing these spaces are being set up, Guay-Jadah added. "Coming back when I did, knowing the work DWAOW was doing and knowing about the CANFORGEN on lactation spaces, I felt comfortable and grateful that these inclusive measures were being put in place. This is how change happens."

The social benefit the initiative has spurred on is significant, Fraser said, reflecting on how the project has sparked important conversations.

"Way back when, the view used to be that you chose to have kids, now you need to figure it out. That's changed, thankfully, and conversations about spaces like these are part of that change. It normalizes what families deal with. This gets us talking about real life issues and how to support one another," said Fraser.

For more information about lactation spaces at CFB Halifax and 12 Wing Shearwater, or any other DWAOW projects, contact DWAOW at Halifax.DWAOW@forces.gc.ca

Lactation Spaces List:

1. Dockyard, Bldg. 201– Room 240, MARLANT HQ
2. Dockyard, Bldg. D126 – 2nd Floor, Unit EAP
3. Willow Park, Bldg. WL07– Room 217, Unit RP Ops
4. Willow Park Armoury, WL-56 – Room 2300
5. Stadacona, Juno Tower – Room 303, Base Administration
6. Stadacona, Bldg. S80 – Room 4082, Unit Health Services
7. Stadacona, Bldg. S37 – Room 218, Unit NFS(A)
8. Stadacona, Bldg. S17 – Room 0-31, Unit NFS(A)
9. Stadacona, Bldg. S15 – Room 132B, Unit NFS(A)
10. Shearwater, Bldg. SH251 – Room 105, Unit 12 Wing
11. Shearwater, Bldg. CDU4 (SH100) – Room 36, Unit Health Services
12. Shearwater, Bldg. SH242 – Unit 12 Wing
13. Shearwater, Bldg. SH330 – Room 144, Unit 12 Wing
14. Shearwater, Bldg. SH344 – Room 123, Unit 12 Wing
15. Shearwater, Bldg. SH342 – Room 160, Unit 12 Wing
16. Shearwater, Sea King Club

[Click here for the most up-to-date list of lactation spaces at CFB Halifax and 12 Wing Shearwater](#) (DWAOW only)



Lactation spaces at CFB Halifax can be identified by signs showing the international symbol for breastfeeding.

Les espaces d'allaitement de la BFC Halifax peuvent être identifiés par des panneaux indiquant le symbole international de l'allaitement.



Holiday Parade of Lights / Défilé des lumières des Fêtes

In the spirit of the holiday season, here is a throwback to the SaltWire Holiday Parade of Lights on November 19. Local Defence Team members and their families proudly represented our Defence community during the event which saw thousands of local residents and visitors line the streets of downtown Halifax! Many thanks to all involved in our entry including our walking contingent, festive family members, lively mascots (Juno and Sonar), float and bus drivers, decorators and organizers. A special shout-out goes to the Base Logistics Transport, Electrical and Mechanical Engineering (TEME) division for constructing this year's float and for safely and skillfully transporting our Defence families before, during and after the event!

Dans l'esprit des Fêtes, voici un retour en arrière sur le défilé des lumières des Fêtes de SaltWire, le 19 novembre. Des membres de l'Équipe de la Défense locale et leurs familles ont fièrement représenté notre communauté de la Défense lors de cette activité qui a attiré des milliers de résidents locaux et de visiteurs qui se sont alignés dans les rues du centre-ville d'Halifax! Un grand merci à tous ceux qui ont participé à notre défilé, y compris notre contingent de marche, les membres festifs des familles, les mascottes animées (Juno et Sonar), les conducteurs de chars et d'autobus, les décorateurs et les organisateurs. Nous tenons à remercier tout particulièrement la division TGEN (Transport et génie électrique et mécanique) de la Logistique de la base pour avoir construit le char de cette année et pour avoir transporté nos familles de la Défense en toute sécurité et avec compétence avant, pendant et après l'activité!



Des espaces d'allaitement désignés pour soutenir les membres du service et leurs familles

Par Joanie Veitch,
L'équipe du Trident

Lorsque la lieutenant de vaisseau Rudee Gaudet a repris le travail en septembre 2021 - un an après la naissance de son deuxième enfant - elle savait qu'elle voulait continuer à allaiter. Officier des affaires publiques au quartier général des Forces maritimes de l'Atlantique, la Ltv Gaudet n'avait pas d'espace désigné où elle pouvait tirer son lait maternel, alors elle a utilisé le bureau de son patron.

« C'était privé et je l'appréciais, mais pour tirer son lait, il faut être dans un endroit confortable. Ce n'était pas l'idéal », dit-elle.

Une pièce de son bâtiment avait déjà été identifiée comme répondant aux exigences d'un espace d'allaitement et peu après le retour du Ltv Gaudet de son congé de maternité, une salle d'allaitement dédiée a été aménagée - un espace privé avec une chaise et un réfrigérateur, et près d'une salle de bain.

« Avoir un endroit pour pomper et conserver mon lait maternel en toute sécurité et en privé... c'était comme si on m'avait enlevé un poids des épaules », a-t-elle déclaré. « Les responsables de l'établissement ont été formidables. C'était clairement une priorité pour eux et à aucun moment les conversations n'ont été inconfortables ou difficiles de quelque manière que ce soit. »

L'allaitement maternel procure une myriade d'avantages pour la santé des bébés et de leurs mères. Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent de ne donner que du lait maternel aux bébés de la naissance à six mois, et de poursuivre l'allaitement après l'introduction des aliments solides jusqu'à deux ans ou plus.

En juillet 2021, des recommandations pour l'aménagement d'espaces de lactation désignés ont été énoncées dans deux messages généraux : CANFORGEN 116-21 et MARLANTGEN 016-21. Ces messages soutiennent les membres de l'Équipe de la Défense qui ont besoin de tirer du lait ou d'allaiter leurs enfants sur place.

Selon les messages généraux, l'espace doit être situé dans un endroit sûr, central et accessible, avec une porte qui

se verrouille, une chaise confortable à proximité d'une prise de courant, une glacière ou un mini-frigo pour conserver le lait, un évier pour se laver et un espace de rangement pour l'équipement et les fournitures.

Le besoin d'espaces de lactation à la BFC Halifax et à la 12e Escadre Shearwater était un point d'action à l'ordre du jour des réunions de l'Organisation consultative des femmes de la Défense (OCFD) locale depuis un certain temps avant que les messages généraux ne soient diffusés, a expliqué Sherry Fraser, qui travaille aux Opérations biens immobiliers et qui est le membre de l'OCFD responsable de l'initiative des espaces de lactation à la BFC Halifax.

L'un des nombreux groupes consultatifs qui fournissent des informations à la haute direction des FAC sur les questions d'équité, de diversité et d'inclusion, l'OCFD identifie les problèmes qui peuvent constituer des obstacles et plaide pour un changement positif en faveur des femmes militaires.

« Nous savons que l'allaitement maternel est important. Le fait d'avoir des espaces d'allaitement signifie que les personnes qui retournent au travail peuvent continuer à tirer du lait maternel et le conserver pour une utilisation ultérieure, ou avoir un espace sûr et tranquille pour allaiter leur enfant », a déclaré M. Fraser.

Alors que des travaux étaient déjà en cours pour aménager des espaces à la 12e Escadre Shearwater, Mme Fraser a pris la direction du projet pour l'OCFD. En puisant dans son réseau de contacts des Opérations biens immobiliers, Fraser, avec d'autres membres de l'OCFD a créé un formulaire détaillé pour guider les unités à travers les étapes nécessaires - à la fois du point de vue de ce qui est « indispensable » et de ce qui est « agréable à avoir » - et pour rationaliser le processus et suivre les progrès.

Le travail a nécessité la coopération de nombreuses sections, a ajouté M. Fraser. « C'était un véritable travail d'équipe qui a impliqué beaucoup de gens : Les membres de l'OCFD, la 12e Escadre, le personnel des Opérations biens

immobiliers pour remplir les ordres de travail, les autres groupes consultatifs de la Défense, les unités d'appartenance et le personnel des affaires publiques. C'est grâce à leur travail que ces espaces ont été créés et qu'ils seront utilisés. »

Le CANFORGEN stipule qu'il devrait y avoir au moins un espace d'allaitement pour 400 personnes. Avec 10 000 membres de la Force régulière et employés civils à la BFC Halifax et à la 12e Escadre Shearwater, cela se traduit par environ 20 à 25 espaces d'allaitement, a ajouté M. Fraser.

À ce jour, 16 espaces de ce type ont été créés sur la base, et plusieurs autres sont en cours de construction.

Le nombre croissant d'espaces de lactation sur la base offre aux femmes, et aux familles, « un espace et un soutien » lorsqu'elles en ont besoin, a déclaré Ariane Guay-Jadah, officier des affaires publiques à la BFC Halifax, qui est revenue de son congé de maternité en juin 2022, un an après que son partenaire et elle aient eu leur premier enfant.

« Pour notre famille, c'était définitivement une façon pour moi de retourner au travail et de ne pas avoir à arrêter l'allaitement. Grâce à COVID, j'ai travaillé à domicile tout au long de ma grossesse, et j'étais donc plus que prête à retourner au bureau, mais cela nous a permis d'aller au rythme de mon fils et de faire une transition, plutôt que d'avoir à arrêter brusquement de tirer le lait pendant la journée », a-t-elle déclaré.

Presque aussi important que l'espace lui-même, le sentiment d'encouragement que « Quand je suis revenue, sachant le travail que faisait l'OCFD et connaissant le CANFORGEN sur les espaces de lactation, je me suis sentie à l'aise et reconnaissante que ces mesures inclusives soient mises en place. C'est ainsi que le changement se produit. »

L'avantage social que l'initiative a suscité est significatif, a déclaré Fraser, en réfléchissant à la façon dont le projet a suscité des conversations importantes.

« Il y a longtemps, on considérait que l'on choisissait d'avoir des enfants, maintenant il faut le faire. Cela

a changé, heureusement, et les conversations sur des espaces comme celui-ci font partie de ce changement. Cela normalise ce à quoi les familles font face. Cela nous permet de parler des problèmes de la vie réelle et de la façon de se soutenir mutuellement », a déclaré Fraser.

Pour de plus amples renseignements sur les espaces de lactation à la BFC Halifax et à la 12e Escadre Shearwater, ou sur tout autre projet de l'OCFD, communiquez avec l'OCFD à Halifax.

DWAO@forces.gc.ca.

Liste des espaces d'allaitement :

1. Arsenal, bâtiment 201- Salle 240, QG des FMAR(A)
2. Arsenal, bâtiment D126 - 2ème étage, Unité PAE
3. Willow Park, bâtiment WL07- Salle 217, Unité Opérations biens immobiliers
4. Manège militaire de Willow Park, WL-56 - Salle 2300
5. Stadacona, Tour Juno - Salle 303, Administration de la base
6. Stadacona, bâtiment S80 - Salle 4082, Unité des services de santé
7. Stadacona, bâtiment S37 - Salle 218, Unité NFS(A)
8. Stadacona, bâtiment S17 - Salle 0-31, Unité NFS(A)
9. Stadacona, bâtiment S15 - Salle 132B, Unité NFS(A)
10. Shearwater, bâtiment SH251 - Salle 105, Unité 12e Escadre
11. Shearwater, bâtiment CDU4 (SH100) - Salle 36, Unité Services de santé
12. Shearwater, bâtiment SH242 - Unité 12e Escadre
13. Shearwater, bâtiment SH330 - Salle 144, Unité 12e Escadre
14. Shearwater, bâtiment SH344 - Salle 123, Unité 12e Escadre
15. Shearwater, bâtiment SH342 - Salle 160, Unité 12e Escadre
16. Shearwater, le club du Sea King

[Cliquez ici pour obtenir la liste la plus récente des espaces de lactation à la BFC Halifax et à la 12e Escadre Shearwater](#) (accessible sur le RED seulement).

Winter weather closure and delayed openings

With winter conditions around the corner, here is a reminder that in the event of inclement weather, the CFB Halifax Storm Line (902-721-8325) and 12 Wing Shearwater Storm Line (902-720-1305) can be called for information on Base and Wing openings, closures and delayed openings. The storm lines are updated by 6 am, as are our CFB Halifax social media channels.

As always, CAF and DND personnel are encouraged to speak with their respective Chains of Command or supervisors prior to any inclement weather event if there are concerns with a safe or timely arrival to work. [Please refer to our Storm FAQs for more information.](#)

Fermeture pour cause d'hiver et ouvertures retardées

Les conditions hivernales étant à nos portes, voici un rappel qu'en cas de mauvais temps, vous pouvez composer le 902-721-8325 (ligne d'information en cas d'intempéries de la BFC Halifax) et le 902-720-1305 (ligne d'information en cas d'intempéries de la 12e Escadre Shearwater) pour vous renseigner au sujet de toute ouverture, toute fermeture ou tout retard dans l'ouverture de la base et de l'escadre. Les messages diffusés sur les lignes d'information en cas d'intempéries sont mis à jour avant 6 h, tout comme les comptes de médias sociaux de la BFC Halifax.

Comme toujours, les membres du personnel des FAC et du MDN sont invités à aviser leur chaîne de commandement ou leur superviseur avant toute période de mauvais temps s'ils ont des préoccupations relatives au fait d'arriver au travail à temps ou en toute sécurité. [Veuillez consulter notre FAQ sur les tempêtes pour en savoir plus.](#)