



New Coxswain for HMCS Halifax after a banner year

By Ryan Melanson, **Trident Staff**

The outgoing Coxswain of HMCS Halifax said things felt bittersweet as he spoke at a Change of Appointment ceremony at Juno Tower on April 14. Over nearly two years in the role, he saw the development of a tight-knit unit, and described close relationships with members of the crew.

"It makes it much more difficult to move on from this posting. The sailors have taught me so much, and I hope they've learned a bit from me as well," CPO1 Carlos Esquivel said.

His tenure as Cox'n coincided with a busy program from HMCS Halifax, highlighted by a nearly five month

deployment to Operation Reassurance in early 2022. Halifax's involvement in the mission was unexpected and came as part of Canada's response to the Russian invasion of Ukraine. *Halifax* was awarded the 2022 Admiral's Cup largely because of the ship's success on that deployment.

But CPO1 Esquivel focused more on lauding his crew than recounting operations from his time with the command team, and said his daily interactions with the team as he made his rounds, whether through the ship or later the shore office, will be missed the most.

"That's what I like to do, just going

around to make sure everyone is safe and ok, to talk with the crew and learn from them, hear their likes and dislikes and concerns and issues. It was always important to me that the crew felt I was a member of the team, not just someone with authority."

Cdr Kyle Redshaw, Halifax's Commanding Officer, thanked CPO1 Esquivel for his infectious professionalism and enthusiasm through the last two years, and also took the opportunity to welcome his new Cox'n, CPO1 Shawn Swinimer, to the team.

CPO1 Swinimer joined the Royal Canadian Navy as a Sonar Operator

more than 25 years ago, and said he's humbled to be in the position. Despite current difficulties with recruitment and op tempo, he added that spending time with his new crew has left him feeling optimistic.

"I've only been in Halifax for a short period of time, but I've seen folks do amazing things, and I've seen some awesome professionalism," CPO1 Swinimer

"I'm privileged to be in this position as Cox'n for HMCS Halifax. This is an honour that has been bestowed upon me and I'm very cognisant of the important role I'll be playing on board the ship.'

Un nouveau capitaine d'armes pour le NCSM *Halifax* après une année exceptionnelle

Par Ryan Melanson, L'équipe du Trident

Le capitaine d'armes sortant du NCSM *Halifax* a fait part d'un sentiment doux-amer lors de la cérémonie de changement de nomination qui s'est déroulée à la tour Juno le 14 avril. Pendant près de deux ans, il a vu se développer une unité soudée et a décrit les relations étroites qu'il entretient avec les membres de l'équipage.

« Il est d'autant plus difficile de quitter cette affectation. Les marins m'ont beaucoup appris, et j'espère qu'ils ont aussi un peu appris de moi », a déclaré le premier maître de 1re classe Carlos Esquivel.

Son mandat de capitaine d'armes a coïncidé avec un programme chargé du NCSM Halifax, marqué par un déploiement de près de cinq mois dans le cadre de l'opération Réassurance au début de 2022. La participation du Halifax à cette mission était inattendue et s'inscrivait dans le cadre de la réponse du Canada à l'invasion de l'Ukraine par la Russie. Le *Halifax* s'est vu décerner la coupe de l'amiral 2022 en grande partie grâce au succès du navire lors de ce déploiement.

Mais le premier maître de 1re classe Esquivel s'est davantage attaché à faire l'éloge de son équipage qu'à raconter les opérations qu'il a menées pendant son séjour au sein de l'équipe de commandement, et il a déclaré que ce qui lui manquera le plus, ce sont ses interactions quotidiennes avec l'équipe lors de ses rondes, que ce soit à bord du navire ou plus tard au bureau

« C'est ce que j'aime faire, m'assurer que tout le monde est en sécurité et que tout va bien, parler avec l'équipage et apprendre d'eux, entendre ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, ce qui les préoccupe et ce qui les préoccupe. Il a toujours été important pour moi que l'équipage sente que j'étais un membre de l'équipe, et pas seulement quelqu'un qui a de l'autorité ».

Le capitaine de frégate Kyle Redshaw, commandant du Halifax, a remercié le premier maître d'équipage Esquivel pour son professionnalisme et son enthousiasme contagieux au cours des deux dernières années, et a profité de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à son nouveau capitaine d'armes, le premier maître d'équipage Shawn Swinimer, au sein de l'équipe.

Le Pm 1 Swinimer a rejoint la Marine royale canadienne en tant qu'opérateur sonar il y a plus de 25 ans, et a déclaré qu'il était très honoré d'occuper ce poste. Malgré les difficultés actuelles liées au recrutement et à la cadence des opérations, il a ajouté

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 quinzaines. Le rédacteur en chef se réserve



De gauche à droite, le PM 1 Carlos Esquivel, le Capitaine de frégate Kyle Redshaw et le PM 1 Shawn Swinimer signent les documents lors de la cérémonie de changement de nomination du NCSM Halifax à la tour Juno, le 14 avril.

From left, CPO1 Carlos Esquivel, Cdr Kyle Redshaw, and CPO1 Shawn Swinimer sign $the\ paperwork\ at\ the\ HMCS\ Halifax\ Change\ of\ Appointment\ ceremony\ at\ Juno\ Tower$ on April 14.

RYAN MELANSON

que le temps passé avec sa nouvelle équipe l'a rendu optimiste.

« Je ne suis à *Halifax* que depuis peu de temps, mais j'ai vu des gens faire des choses extraordinaires et j'ai été témoin d'un professionnalisme remarquable », a déclaré le premier maître

Editorial Advisor:

Margaret Conway

902-721-0560

de 1re classe Swinimer.

« J'ai le privilège d'occuper le poste de capitaine d'armes du NCSM Halifax. C'est un honneur qui m'a été fait et je suis très conscient du rôle important que je jouerai à bord du navire.

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

Rvan Melanson

ryan.melanson@psphalifax.ca

902-721-8662

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

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 publi- citaires 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

Editorial Advisor: Ariane Guav-Jadah margaret.conway@forces.gc.ca

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

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



HMCS *Scotian* gala set for April 22

By Trident Staff

Time is running out to book your ticket for the HMCS *Scotian* and Alumni Centennial Gala, celebrating the 100-year anniversary of the Naval Reserve!

The evening event takes place this Saturday, April 22 at the Westin Nova Scotian Hotel beginning at 6 p.m. The cost is \$60 per person, and payment can be emailed to thomas.p.neville@lmco.com. Discounted hotel rooms are also available by using this link: http://www.marriott.com/events/start.mi?id=1678736608714&key=GRP

Dress for the event will be Mess Dress NO2, NO2 B with tie, or formal civilian

Come and join current and former HMCS *Scotian* members and friends of the Naval Reserve for this special occasion!

Le gala du NCSM *Scotian* aura lieu le 22 avril

Par l'équipe du Trident

Il ne reste plus beaucoup de temps pour réserver votre place au gala du centenaire du NCSM *Scotian* et des anciens, qui célèbre le 100e anniversaire de la Réserve navale!

La soirée aura lieu le samedi 22 avril à l'hôtel Westin Nova Scotian à compter de 18 h. Le coût est de 60 \$ par personne, et le paiement peut être envoyé par courriel à thomas.p.neville@lmco.com. Des chambres d'hôtel à prix réduit sont également disponibles en utilisant ce lien : http://www.marriott.com/events/start.mi?id=1678736608714&key=GRP

La tenue pour cet événement sera la tenue de mess NO2, NO2 B avec cravate, ou une tenue civile formelle.

Venez vous joindre aux membres actuels et anciens du NCSM *Scotian* et aux amis de la Réserve navale pour cette occasion spéciale!





From the archives: Sail-past marks Naval Reserve 75th anniversary

In the summer of 1998, Maritime Forces Atlantic marked the 75th anniversary of Canada's Naval Reserve with a special sail-past in Halifax harbour. The photo above shows HMCS Kingston leading her four sister ships – Glace Bay, Goose Bay, Shawinigan and Moncton – out of the harbour. The inset photo shows RAdm Duncan Miller, centre, then Commander of Maritime Forces Atlantic, with the Formation Chief at the time, CPO1 Earle Corn (left).

The sail-past was made more significant by the involvement of the newly commissioned Kingston-class vessels. Supplying trained crews to the 12 ships, which were commissioned from 1996-1999, was considered one of the primary roles for the Naval Reserve at the time, making their ongoing construction and delivery a central theme of the 75th anniversary celebrations.

TRIDENT ARCHIVES

Dans les archives : Un défilé à la voile pour marquer le 75° anniversaire de la Réserve navale

Au cours de l'été 1998, les Forces maritimes de l'Atlantique ont souligné le 75° anniversaire de la Réserve navale du Canada en organisant un défilé à la voile spécial dans le port de Halifax. La photo ci-dessus montre le NCSM Kingston conduisant ses quatre navires jumeaux - Glace Bay, Goose Bay, Shawinigan et Moncton - hors du port. La photo en médaillon montre le Cam Duncan Miller, au centre, alors commandant des Forces maritimes de l'Atlantique, avec le chef de la formation à l'époque, le Pm 1 Earle Corn (à gauche).

Le défilé était d'autant plus important que les navires de la classe Kingston, récemment mis en service, y participaient. La fourniture d'équipages formés aux 12 navires, qui ont été mis en service entre 1996 et 1999, était considérée comme l'un des principaux rôles de la Réserve navale à l'époque, ce qui a fait de leur construction et de leur livraison un thème central des célébrations du 75° anniversaire.

TRIDENT ARCHIVES

Padre's Corner: Against the crowd

By Padre Capt Brenda Zwicker, Fleet Chaplain



"Men have been found to resist the most powerful monarchs and to refuse to bow down before them but few indeed have been found to resist the crowd, to stand up alone before misguided masses, to face their implacable frenzy without weapons," wrote philosopher Hannah Arendt.

Standing against a crowd is hard. There is something frightening about being rejected by the group. How many times growing up have we heard our parents say "I know what they're saying. But I'm telling you..." or "If everyone jumped off a cliff would you do it too?" Children need to learn and practice how to resist peer pressure, because it doesn't happen naturally.

We never grow out of this struggle with peer pressure. When we stand for what we know is right, we can lose friends and feel very isolated. Yet, when we don't speak out against the "small" wrongs, they can grow into an unfair and prejudiced culture.

When we speak out against what our culture accepts as right, we better have a tough shell, because it is hard to swim against the cultural flow. This is not a new problem. Two thousand years ago in the Christian Bible, Jesus often spoke out against common cultural practices. He is quoted as saying, "You have heard that it is said, 'Love your neighbor and hate our enemy.' But I tell you, love your enemies and pray for those who persecute you."

This would not be what itching ears wanted to hear; it is the harder road to travel. Navigating cultural change is not easy and emotions can flare. We will make mistakes along the way, sometimes overreact and get it wrong, or not react at all, causing further hurt to those affected. We must keep pressing forward and try to create space to discuss hard issues that will cause some discomfort and do this without seeing the other side as an enemy.

Cultures do change, sometimes for the better and sometimes for the worse. The CAF is working hard currently to make changes for the better, so let's have some patience. Let us all do what we can to create those spaces for conversations on becoming a workplace that welcomes and values all people.

La chronique de l'aumônier: Contre la foule

Par la Capt Brenda Zwicker, L'aumônier de la flotte

« Il s'est trouvé des hommes pour résister aux monarques les plus puissants et pour refuser de se prosterner devant eux, mais il s'en est trouvé peu pour résister à la foule, pour se dresser seul face à des masses égarées, pour affronter sans armes leur implacable frénésie », a écrit la philosophe Hannah Arendt.

Il est difficile de résister à la foule. Il y a quelque chose d'effrayant à être rejeté par le groupe. Combien de fois, en grandissant, avons-nous entendu nos parents dire : « Je sais ce qu'ils disent. Mais je te le dis... » ou « Si tout le monde sautait d'une falaise, le ferais-tu aussi ? » Les enfants doivent apprendre et s'entraîner à résister à la pression de leurs pairs, car cela ne se fait pas naturellement.

Nous ne sortons jamais indemnes de cette lutte contre la pression des pairs. Lorsque nous défendons ce que nous savons être juste, nous pouvons perdre nos amis et nous sentir très isolés. Pourtant, si nous ne dénonçons pas les « petits » maux, ils peuvent se transformer en une culture injuste et pleine de préjugés.

Lorsque nous nous élevons contre ce que notre culture considère comme juste, nous devons avoir une carapace solide, car il est difficile de nager à contre-courant de la culture. Ce problème n'est pas nouveau. Il y a deux mille ans, dans la Bible chréti-

enne, Jésus s'est souvent élevé contre des pratiques culturelles courantes. Il aurait dit : « Vous avez appris qu'il est dit : 'Aimez votre prochain et haïssez votre ennemi'. Mais moi, je vous dis : aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent. »

Ce n'est pas ce que les oreilles irritées voulaient entendre ; c'est le chemin le plus difficile à parcourir. Il n'est pas facile de s'engager dans un changement culturel et les émotions peuvent s'enflammer. Nous commettrons des erreurs en cours de route, nous réagirons parfois de manière excessive et nous nous tromperons, ou nous ne réagirons pas du tout, ce qui blessera davantage les personnes concernées. Nous devons continuer à aller de l'avant et essayer de créer un espace pour discuter des questions difficiles qui causeront un certain inconfort, et ce sans considérer l'autre partie comme un ennemi.

Les cultures changent, parfois pour le meilleur et parfois pour le pire. La FAC travaille actuellement d'arrache-pied pour apporter des changements positifs, alors soyons patients. Faisons tous ce qui est en notre pouvoir pour créer ces espaces de conversation afin de devenir un lieu de travail qui accueille et valorise toutes les personnes.







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







Group rates. Preferred service.





Switch your home and auto insurance today.
thepersonal.com/cfmws
1-888-476-8737

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

Passez à La Personnelle pour vos assurances auto et habitation lapersonnelle.com/sbmfc 1 888 476-8737

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



Candidates are seen at the recent graduation ceremony for the BIOC held at NFS(Q). Les candidats sont vus lors de la récente cérémonie de remise des diplômes du BIOC à

MCPL / LE CPLC MAILTON

A glance at the Basic Intelligence Officer Course at Naval Fleet School (Quebec)

By LCdr James Cantafio, Training Division Officer, Naval Fleet School (Quebec)

Situated on the banks of the historic Saint Lawrence River in scenic Old Quebec, Naval Fleet School (Quebec) (NFS(Q)) continues to support Naval operations and Intelligence capability for the Royal Canadian Navy (RCN) and Canadian Armed Forces (CAF) at large.

l'école navale (Québec)

The Basic Intelligence Officer Course (BIOC) is offered by the Canadian Forces School of Military Intelligence (CFSMI) in Kingston, Ont. The naval course is delivered at NFS(Q), at the Achille Pettigrew Building at Pointeà-Carcy in Port of Quebec. The most recent course began in October 2022, and students graduated in March 2023.

As witnessed by growing global tensions and increasing demand for in-

telligence capability, the BIOC remains essential. This course prepares junior officers to fill various intelligence-related roles and functions within the Naval Reserve, the RCN), and the CAF.

The BIOC aims to generate Intelligence Officers (Int O) who can perform the duties within their designated environment or in joint staff positions; the course essentially prepares junior Intelligence Officers to support both naval and CAF operations. The Int O must be a well-informed specialist, capable of supervising and producing various intelligence products and services, as required by land, naval and air commanders for the successful execution of a myriad of domestic and international missions. Int O training is therefore designed to provide the

CAF with capable personnel. BIOC Graduates will pursue on-the-job (OJT) and/or regenerative training (RTR). Local mentoring and leadership are offered at their home units to complete their formal training requirements to prepare qualified members to operate in a changing operational environment.

Instructor-student interaction is critical to competency development for BIOC students. Candidates are generally a mix of both Regular Force and Primary Reservists. Typically, more seats are open to reservists during the summertime course offerings to accommodate university schedules and the flexibility of part-time employment associated with being a member of the Primary Reserve. Upon completion of the BIOC, reservists will typically return to their respective home units, where they will have the opportunity to maintain and progress with their newly acquired skills. On the other hand, Regular Force graduates will be assigned their first posting upon completing the BIOC.

Three dedicated instructors deliver and facilitate learning for the BIOC under the supervision of the course officer and a course petty officer. Additionally, 15-20 guest lecturers are drawn upon to share critical experiences throughout the course, such as intelligence specializations, opensource research, and perspectives from other elements. Coupled with experienced staff, the guest lecturers provide the latest and greatest perspectives

on how an Int O can best contribute to supporting RCN and the CAF, both at home and abroad. Each instructor brings personal and professional experience unique to their career and interests. Ultimately, this cumulation of expertise and community of practice expands the breadth and depth of understanding. Students, therefore, gain a greater appreciation as to when, where, and how to apply Int O competencies best.

Comprised of a mix of theory, tutorial exercises, and practical exams, the BIOC culminates with a final exercise. During this critical assessment, candidates work together in an Embarked Intelligence Team (EIT) in a Simulated Environment to support a simulated major deployment. Reflective of the actual working environment, this realistic training environment, as offered at NFS(Q), helps prepare and develop briefing and intelligence writing skills essential to Int O capability. Given the significant doctrinal base, the course offers practical application of skills. This is to ensure intelligence-related products and services are effectively disseminated for commanders to make effective, ethical, and timely decisions supporting the mission, values, goals, and objectives of the RCN and CAF.

The next BIOC is currently scheduled to run over the summer of 2023. To learn more, please visit: Canadian Forces School of Military Intelligence — Canada.ca, or contact Lt(N) Matthew Bishop, Course Instructor at NFS(Q) at matthew.bishop2@forces.gc.ca.





Is your child moving to a **new school?** Are you returning form an **OUTCAN posting**? Do you need **specialized academic support** for your children? If you're a member of a Canadian Armed Forces family, then **we can help you navigate your unique educational pathway**.

☆ CFMWs.ca/support-services/education

education@cfmws.com

TRIDENT NEWS APRIL 17, 2023 ***

Coup d'œil sur le cours de base d'officier de renseignement à l'École navale (Québec)

Par le Capc James Cantafio,

Officier de la division de l'instruction, l'École navale (Québec)

Située sur les rives de l'historique fleuve Saint-Laurent, dans le pittoresque Vieux-Québec, l'École navale (Québec) continue de soutenir les opérations navales et les capacités de renseignement de la Marine royale canadienne (MRC) et des Forces armées canadiennes (FAC) dans leur ensemble.

Le cours élémentaire d'officier de renseignement (CEOR) est offert par l'École du renseignement militaire des Forces canadiennes (ERMFC) à Kingston, en Ontario. Le cours naval est dispensé à l'École navale (Québec), dans l'édifice Achille Pettigrew à la Pointeà-Carcy, dans le port de Québec. Le cours le plus récent a débuté en octobre 2022 et les étudiants ont obtenu leur diplôme en mars 2023.

Comme en témoignent les tensions mondiales croissantes et l'augmentation de la demande de capacités de renseignement, le CEOR reste essentiel. Ce cours prépare les officiers subalternes à remplir divers rôles et fonctions liés au renseignement au sein de la Réserve navale, de la MRC et des FAC.

Le CEOR vise à former des officiers de renseignement capables d'exercer leurs fonctions dans leur environnement désigné ou dans des postes d'état-major interarmées ; le cours prépare essentiellement les officiers de renseignement débutants à soutenir les opérations de la marine et des FAC. L'officier de renseignement doit être un spécialiste bien informé, capable de superviser et de produire divers produits et services de renseignement, comme l'exigent les commandants terrestres, navals et aériens pour l'exécution réussie d'une myriade de missions nationales et internationales. La formation d'officier de renseignement est donc conçue pour fournir aux FAC un personnel compétent. Les diplômés du CEOR suivront une formation en cours

d'emploi et/ou une formation régénératrice. Le mentorat local et le leadership sont offerts à leurs unités d'attache pour compléter leurs exigences de formation formelle afin de préparer les membres qualifiés à opérer dans un environnement opérationnel changeant.

L'interaction entre l'instructeur et l'élève est essentielle au développement des compétences des élèves du CEOR. Les candidats sont généralement issus de la Force régulière et de la Première réserve. En général, les réservistes ont accès à un plus grand nombre de places pendant les cours d'été afin de tenir compte des horaires de l'université et de la souplesse des emplois à temps partiel associés au statut de membre de la Première réserve. À l'issue du CEOR, les réservistes retournent généralement dans leurs unités d'origine respectives, où ils ont la possibilité de maintenir et d'améliorer les compétences qu'ils viennent d'acquérir. D'autre part, les diplômés de la Force régulière recevront leur première affectation à la fin du CEOR.

Trois instructeurs dévoués dispensent et facilitent l'apprentissage pour le CEOR sous la supervision de l'officier du cours et d'un quartier-maître du cours. En outre, 15 à 20 conférenciers invités sont invités à partager des expériences cruciales tout au long du cours, telles que les spécialisations en matière de renseignement, la recherche de sources ouvertes et les perspectives d'autres éléments. Associés à un personnel expérimenté, les conférenciers invités offrent les perspectives les plus récentes et les plus intéressantes sur la manière dont un officier de renseignement peut contribuer au mieux au soutien de la MRC et des FAC, tant au niveau national qu'à l'étranger. Chaque instructeur apporte une expéri-

ence personnelle et professionnelle propre à sa carrière et à ses intérêts. En fin de compte, ce cumul d'expertise et cette communauté de pratique élargissent l'étendue et la profondeur de la compréhension. Les étudiants acquièrent ainsi une meilleure appréciation du moment, de l'endroit et de la manière d'appliquer au mieux les compétences des officiers de renseignement.

Composé d'un mélange de théorie, d'exercices de tutorat et d'examens pratiques, le CEOR se termine par un exercice final. Au cours de cette évaluation critique, les candidats travaillent ensemble au sein d'une équipe de renseignement embarquée dans un environnement simulé afin de soutenir un déploiement majeur simulé. Reflétant l'environnement de travail réel, cet environnement de formation réaliste, tel qu'il est offert à l'École navale (Québec), aide à préparer et à développer les compétences en matière de briefing et de rédaction de renseignements qui sont essentielles à la capacité des officiers de renseignement. Compte tenu de l'importance de la base doctrinale, le cours offre une application pratique des compétences. Le but est de s'assurer que les produits et services liés au renseignement sont diffusés efficacement pour que les commandants puissent prendre des décisions efficaces, éthiques et opportunes à l'appui de la mission, des valeurs, des buts et des objectifs de la MRC et des FAC.

La prochaine édition du CEOR est actuellement prévue pour l'été 2023. Pour en savoir plus, veuillez consulter le site : <u>L'École du renseignement militaire des Forces canadiennes - Canada.ca</u>, ou communiquez avec le Ltv Matthew Bishop, instructeur de cours à l'École navale (Québec), à l'adresse <u>matthew.bishop2@forces.gc.ca</u>.



AOPS construction continues in Halifax

The fifth Arctic and Offshore Patrol Ship being built for the Royal Canadian Navy, the future HMCS Frédérick Rolette, continues to come together at Irving Shipbuilding's Halifax Assembly Hall. The ship's three mega blocks are expected to be rolled onto land and joined together later this year. Frédérick Rolette will be followed by the sixth and final ship in the Harry-DeWolf class, the future Robert Hampton Gray. The next ship set to be delivered to the RCN, the future HMCS William Hall, was launched in the fall of 2022 and is now pier side at the Halifax Shipyard.

IRVING SHIPBUILDING

La construction du NPEA se poursuit à Halifax

Le cinquième navire de patrouille extracôtier et arctique construit pour la Marine royale canadienne, le futur NCSM Frédérick Rolette, continue de s'assembler dans le hall d'assemblage d'Irving Shipbuilding à Halifax. Les trois méga-blocs du navire devraient être roulés sur la terre ferme et assemblés plus tard cette année. Le Frédérick Rolette sera suivi par le sixième et dernier navire de la classe Harry-DeWolf, le futur NCSM Robert Hampton Gray. Le prochain navire qui sera livré à la MRC, le futur NCSM William Hall, a été lancé à l'automne 2022 et se trouve actuellement sur le quai du chantier naval d'Halifax.

Updates from HMCS *Fredericton* **on Op Reassurance**

HMCS Fredericton is continuing its ongoing Operation Reassurance deployment in the Mediterranean, operating alongside allies as part of Standing NATO Maritime Group 2. The vessel recently made its second stop in Souda Bay, Greece this year, following its participation in gunnery exercises and other presence activities in the Adriatic, Ionian, and central Mediterranean waters.

While in port, Fredericton was also able to receive their latest batch of morale mail from family and friends at home. The packages served as a great morale booster for the crew as they near the halfway mark of their six-month mission.

CPL NOÉ MARCHON

Mises à jour du NCSM *Fredericton* sur l'opération Réassurance

Le NCSM Fredericton poursuit son déploiement dans le cadre de l'opération Réassurance en Méditerranée, aux côtés des alliés dans le cadre du 2e Groupe de la Force navale permanente de l'OTAN. Le navire a récemment fait sa deuxième escale dans la baie de Souda, en Grèce, cette année, après avoir participé à des exercices de tir et à d'autres activités de présence dans les eaux de l'Adriatique, de la mer Ionienne et de la Méditerranée centrale.

Pendant qu'il était au port, le Fredericton a également pu recevoir son dernier lot de courrier moral de la part de sa famille et de ses amis au pays. Ces colis ont permis de remonter le moral de l'équipage, qui arrive à mi-parcours de sa mission de six mois.

LE CPL NOÉ MARCHON









An HVAC re-commissioning project is happening

Un projet de remise en service des systèmes CVCA est en cours

Retro-commissioning or re-commissioning ensures that the outdated preconfigured systems and settings of existing equipment are updated and optimized to address a building's current needs.

La remise en service (ou retro-commissioning) assure que l'opération des systèmes existants soit à jour et optimisée pour répondre aux besoins actuels des bâtiments et de leurs occupants.

Buildings receiving this upgrade:

Bâtiments subissant ces travaux:

WL 6 - Base Supply Depot Dépôt d'approvisionnement de la base WP 64 - Alternate JRCC-FASF-IPT JRCC-FASF-IPT alternatif SH 322 - Aviation Museum

Musée de l'aviation

and more / et plus!



Re-commissioning Remise en Service

Systems will be optimized to fit the changing needs of buildings for increased energy efficiency and environmental sustainability.

Les systèmes seront optimisés pour répondre aux besoins changeants des bâtiments, accroître leur performance énergétique et réduire leur impact environnemental.

Enter the CF Newspaper Youth Reporter Competition

By PSP

The Canadian Forces Newspaper Youth Reporter Competition is back for its fourth year! This exciting program offers an incredible opportunity for young people to showcase their writing talents and gain valuable experience in journalism.

The program was created to encourage young military community members to share their perspectives on important issues.

"Children and youth from military families can be some of the most resilient kids out there, but they also face several unique challenges," says Vice President of Personnel Support Programs Bruce Plowman.

"Their voice matters, and their stories deserve to be heard."

Last year's stories touched on topics like personal growth, immigration, and living with a veteran. Entrants must submit a story idea relevant to the Canadian Armed Forces community to participate. There are five topics to choose from: growing up in a military family, health & wellness, heroes in my community, inspired to inspire, or the open topic category.

Once the story ideas are submitted, a panel of judges will review them and select the top entries. The selected reporters will be invited to work with professional journalists and editors to develop and publish their stories in their local Canadian Forces Newspaper. In addition, the winning reporters from each category will receive a \$1000.00 scholarship.

"The program is an excellent opportunity for young people to develop their writing skills and gain experience in journalism and self-expression," Ploughman says. "It also highlights the value of local Base/Wing news to the Canadian Armed Forces, and the role our teams play in communication and community engagement."

To submit a story idea for the Canadian Forces Newspaper Youth Reporter Competition, visit the program's website at https://cfmws.ca/youthreporter and complete the submission form. The submission deadline is April 30, 2023, so don't delay! We can't wait to read your ideas and see the incredible stories that young Canadians have to share.





Participez au concours de jeunes reporters du journal des FAC

Par PSP

Le Concours des jeunes journalistes des journaux des Forces canadiennes est de retour pour une quatrième année! Ce programme emballant offre aux jeunes une occasion unique de mettre en valeur leurs talents de rédaction et d'acquérir une expérience précieuse dans le domaine du journalisme.

Le programme a été créé pour encourager les jeunes membres de la communauté militaire à donner leur point de vue sur des questions importantes.

« Les enfants et les jeunes de familles des militaires sont souvent parmi les plus résilients, mais leur vie est semée d'embûches qui leur sont propres », déclare le vice-président supérieur des Programmes de soutien du personnel, Bruce Ploughman. « Leur voix compte et leur histoire mérite d'être entendue. »

Les récits de l'année dernière portaient sur la croissance personnelle, l'immigration et la vie avec un vétéran. Pour participer, il faut soumettre une idée d'article en rapport avec la communauté des Forces armées canadiennes. Cinq thèmes sont proposés : « Grandir dans une famille militaire », « Santé et mieux-être », « Les héros dans ma communauté », « Inspiré(e) pour inspirer », ainsi qu'une catégorie ouverte.

Une fois les idées soumises, un jury les examinera et sélectionnera les meilleures d'entre elles. Les journalistes sélectionnés seront invités à travailler avec des journalistes et des rédactrices ou rédacteurs professionnels pour développer et publier leurs articles dans le journal des Forces

canadiennes. De plus, les gagnantes et gagnants de chaque catégorie recevront une bourse de 1000 \$.

Les journaux des Forces canadiennes organisent le programme. Neuf Canadiennes ou Canadiens sur dix (88 %) lisent les journaux chaque semaine au pays sur différentes plateformes et à différents moments de la journée. Les journaux locaux sont une source d'information fiable dans les communautés à l'échelle du Canada et continuent d'être la source préférée pour les nouvelles locales, les produits imprimés étant privilégiés par le lectorat.

« Le programme est une excellente occasion pour les jeunes de développer leurs compétences rédactionnelles et d'acquérir une expérience en matière de journalisme et d'expression personnelle », explique M. Ploughman. « Il souligne également la valeur des informations locales des bases et escadres pour les Forces armées canadiennes, ainsi que le rôle que jouent nos équipes dans la communication et l'engagement de la communauté. »

Pour soumettre une idée d'article dans le cadre du Concours des jeunes journalistes des journaux des Forces canadiennes, visitez le site Web du programme https://sbmfc.ca/jeunesjournalistes et remplissez le formulaire de participation. La date limite pour les soumissions est le 30 avril 2023, alors ne tardez pas! Nous avons hâte de lire vos idées et de découvrir les histoires incroyables que les jeunes Canadiennes et Canadiens ont à raconter.



Defence policy update: We want to hear from you

By DND

In the context of the changed global security environment, Budget 2022 announced a defence policy review to allow Canada to update its existing defence policy, *Strong, Secure, Engaged* (SSE). Since then, the Defence Team has been reviewing the Canadian Armed Forces' size, capabilities, roles and responsibilities, to ensure that our defence policy fully reflects the accelerating and intensifying threats that have come to the fore.

The geopolitical landscape since the launch of Canada's defence policy, Strong, Secure, Engaged has changed. While the emerging and existing threats in the global security environment that were identified in SSE largely remain the same, they have intensified and accelerated over the last few years at an unprecedented rate. The fundamentals of SSE remain sound and the goals of strong at home, secure in North America and engaged abroad are more relevant than ever. The core missions of the CAF remain, and our ongoing investments to prioritize people and renew core platforms continue to be applicable and essential. However, our approach to the objectives outlined in SSE needs to be revised to account for the accelerating and intensifying threats $% \left(-1\right) =\left(-1\right) \left(-1\right) \left($ that were identified in SSE - rapidly accelerating climate change, more sophisticated cyber threats, Russia and China's increasing military modernization, and Russia's further invasion of Ukraine, to name a few. This changed security environment has brought about a series of challenges that must be addressed in Canada's Defence Policy Update.

The challenges:

- To ensure Canada remains secure in an increasingly dangerous world, our defence capabilities must address the changes that we are seeing, to be in line with those of our adversaries and Allies.
- The nature of warfare is rapidly evolving, including a broader spectrum of threats to Canada, involving the use of new, advanced technologies such as AI and cyber.
- Economic and institutional challenges are presenting challenges to the CAF's readiness, including its ability to recruit.
- The CAF is increasingly being called upon to respond to natural disasters, accelerated by climate change, just as international demands are increasing.

- Key programs procurement, sustainment, infrastructure, and information technology – are under strain.
- Allies are responding by investing in new capabilities and are eager to see greater Canadian contributions to international peace and stability.

Cognizant of these challenges, the Department of National Defence and the Canadian Armed Forces (DND/CAF) and the Minister of National Defence have been moving forward on a number of key defence and security initiatives over the past year to lay the foundation for the Defence Policy Update, and to ensure that Canada remains prepared to meet any threat. These initiatives include: a robust plan to modernize NORAD and bolster our continental defence, over \$8 billion in new defence spending in Budget 2022 to increase the capacity of the Canadian Armed Forces, support our members, and promote culture change, the extension of Operation UNIFI-ER, over \$1 billion in military aid for Ukraine and an Indo-Pacific strategy containing four new defence and security initiatives backed by \$500 million. At the core of this work are the people who make up our Canadian Armed Forces. That is why DND/CAF have also been moving forward on the Independent External Comprehensive Review's 48 recommendations for reform to change the culture in DND/CAF, as well as on its new retention strategy, reconstitution directive and a series of other new initiatives to improve recruitment.

To fully address the challenges presented by the changed global security environment, however, the update to *Strong*, *Secure*, *Engaged* needs to achieve:

- Increased CAF readiness by ensuring there are enough trained and supported Armed Forces personnel, with the right equipment and with safe and effective infrastructure;
- Increased CAF resilience by ensuring that the Canadian Armed Forces are better sustained, can operate across several domains of conflict, and are digitalized and networked for the information age;
- Increased CAF relevance globally and domestically to ensure that our Canadian Armed Forces are making the highest impact to the missions that matter most to Canada, and in which Canada can contribute most effectively.

Engagement

Building on the extensive, multi-year consultations that DND/CAF undertook to inform Strong, Secure, Engaged, as well as its consultations with a wide range of partners in the lead-up to the release of Canada's NORAD modernization plan, DND/CAF have been engaging with stakeholders through a variety of fora to help inform its Defence Policy Update. This includes through the Mobilizing Insights in Defence and Security (MINDS) network, the Defence Industry Advisory Group and the Sexual Misconduct Support and Resource Centre (SMSRC). Conversations from these engagements have confirmed our understanding of some key policy and security challenges, and provided invaluable insight into our path forward on the DPU. Similar conversations have also been occurring on a multilateral basis with our closest Allies abroad. Based on these existing engagements, DND/CAF has identified the strategic outcomes that an updated defence policy can pursue, and the supporting pillars that could help us achieve them. We also identified some key questions related to each pillar that need to be addressed.

Over the coming months, DND/CAF will hold a series of in-person and virtual engagements on these strategic outcomes, supporting pillars and the path forward of the DPU with a broad range of partners and stakeholders. These include industry, academia, Parliamentarians, other government departments, Indigenous partners, other levels of government, and international Allies and partners. International fora - such as the NATO Defence Ministers' Meeting – provide excellent opportunities for such discussions to occur. DND/CAF will also discuss opportunities relating to an integrated North American collaborative defence supply chain and the Munitions Supply Program in the coming weeks.

Next steps

Submissions will be accepted until **April 30, 2023** through the form <u>linked here</u>. Submissions will be reviewed on an ongoing basis. Should there be additional questions or areas of discussions required from our analysts, they will contact you directly. Due to the volume of submissions, we will not be able to respond to each one directly. However, we will be publishing a summary of the themes and concepts that were heard after the policy update is completed.



Actualisation de la politique de défense: Nous voulons de vos nouvelles

Par MND

Dans un contexte de sécurité mondiale changé, le gouvernement du Canada s'est engagé dans son budget de 2022 à revoir sa politique de défense, *Protection, Sécurité, Engagement (PSE)*, afin de la mettre à jour. Depuis lors, l'Équipe de la Défense s'est penchée sur la taille, les capacités ainsi que les rôles et responsabilités des Forces armées canadiennes, pour s'assurer que notre politique de défense reflète pleinement les menaces de plus en plus rapides et intenses qui apparaissent.

Le paysage géopolitique a changé depuis le lancement de la politique de Défense du Canada, Protection, Sécurité, Engagement. Bien que les menaces existantes et émergentes dans le contexte de sécurité mondiale demeurent essentiellement celles qui étaient présentées dans PSE, elles se sont intensifiées et accélérées depuis quelques années à un rythme sans précédent. Les fondements de PSE restent solides, et les objectifs que sont la protection au pays, la sécurité en Amérique du Nord et l'engagement dans le monde sont plus pertinents que jamais. Les missions principales des FAC restent pertinentes, et nos investissements continus pour prioriser les gens et renouveler les plateformes de base restent applicables et essentiels. Cependant, notre approche des objectifs décrits dans PSE doit être revue pour tenir compte des menaces de plus en plus rapides et intenses déjà cernées dans PSE - notamment l'accélération rapide des changements climatiques, les cybermenaces de plus en plus complexes, la modernisation militaire croissante de la Russie et de la Chine et la nouvelle invasion de l'Ukraine par la Russie. Ce changement du contexte de sécurité entraîne une série de défis qu'il faut aborder dans la mise à jour de la politique de défense du Canada.

Les défis :

- Pour faire en sorte que le Canada reste sûr dans un monde de plus en plus dangereux, nos capacités de défense doivent faire face aux changements que nous observons pour correspondre à celles de nos adversaires et de nos alliés.
- La nature de la guerre évolue rapidement, notamment l'éventail élargi des menaces qui pèsent sur le Canada, et comprend l'exploitation de nouvelles technologies de pointe comme l'intelligence artificielle et la cybersécurité.
- Les difficultés sur le plan économique et institutionnel posent des défis quant à la disponibilité opérationnelle des FAC, y compris leur capacité de recruter.
- Les Forces armées canadiennes (FAC) sont de plus en plus appelées à intervenir en cas de catastrophes naturelles, intensifiées par les changements climatiques, alors même que les besoins à l'échelle internationale augmentent.

- Des programmes clés approvisionnement, maintien en puissance, infrastructure et technologie de l'information – sont **mis à rude** énreuve
- Les alliés répondent en investissant dans de nouvelles capacités et attendent impatiemment la contribution du Canada à la paix et à la stabilité internationales.

Conscients de ces défis, le ministère de la Défense nationale (MDN), les Forces armées canadiennes (FAC) et la ministre de la Défense nationale ont travaillé à la mise en œuvre de plusieurs initiatives clés en matière de défense et de sécurité au cours de la dernière année pour jeter les bases de la mise à jour de la politique de défense et pour s'assurer que le Canada reste prêt à réagir à toute menace. Ces initiatives comprennent : un plan robuste pour moderniser le NORAD et renforcer la défense continentale, plus de 8 milliards de dollars de nouvelles dépenses en défense dans le budget de 2022 pour augmenter la capacité des Forces armées canadiennes, soutenir les membres de l'Équipe de la Défense et promouvoir le changement de culture, la prolongation d'opération UNIFIER, plus de 1 milliard de dollars en aide militaire à l'Ukraine ainsi qu'une stratégie indopacifique comprenant quatre nouvelles initiatives de défense et de sécurité soutenues par un financement de 500 millions de dollars.Au cœur de ce travail se trouvent les personnes qui composent nos Forces armées canadiennes. C'est pourquoi le MDN et les FAC vont aussi de l'avant avec la mise en œuvre des 48 recommandations de l'Examen externe indépendant et complet pour réformer la culture du MDN et des FAC, ainsi qu'avec leur nouvelle stratégie de maintien à l'effectif. leur directive de reconstitution et une série d'autres nouvelles initiatives visant à améliorer le recrutement.

Afin de remédier pleinement à ces difficultés résultant du changement du contexte de sécurité mondiale, cependant, la mise à jour de *Protection, Sécurité*, *Engagement* doit se traduire par :

- L'accroissement de la disponibilité opérationnelle des FAC, pour que les FAC aient assez de personnel formé et soutenu, doté de l'équipement approprié et d'une infrastructure sécuritaire et efficace;
- L'accroissement de la résilience des FAC, pour que les FAC soient bien soutenues, puissent opérer dans plusieurs domaines de conflit et soient numérisées et en réseau à l'ère de l'information;
- L'accroissement de la pertinence des FAC dans le monde et au Canada, pour que les FAC aient la plus grande incidence possible sur les missions qui importent le plus pour le Canada et auxquelles le Canada peut contribuer le plus efficacement.

Consultations

S'appuyant sur les vastes consultations menées sur plusieurs années pour éclairer Protection, Sécurité, Engagement, ainsi que sur les consultations d'un large éventail de partenaires qui ont précédé la publication du plan canadien de modernisation du NORAD, le MDN et les FAC ont consulté des intervenants de divers forums afin d'orienter la mise à jour de Protection, Sécurité, Engagement. Cela s'est fait notamment dans le cadre du réseau de Mobilisation des idées nouvelles en matière de défense et de sécurité (MINDS), du Groupe consultatif de l'industrie de la défense et du Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle (CSRIS). Les conversations qui ont eu lieu ont confirmé notre compréhension de certains défis clés en matière de politique et de sécurité, et nous ont fourni une information précieuse pour orienter la mise à jour de la politique de défense. Nous avons aussi eu des conversations multilatérales similaires avec nos plus proches alliés à l'étranger. Sur la base de ces consultations, le MDN et les FAC ont déterminé les résultats stratégiques qu'une politique de défense mise à jour pourrait viser, et les piliers sur lesquels nous pourrions nous appuyer pour les atteindre. Nous avons aussi cerné quelques questions clés qui doivent être abordées, en lien avec chaque pilier.

Au cours des prochains mois, le MDN et les FAC tiendront une série de consultations en personne et virtuelles au sujet de ces résultats stratégiques, des piliers et de la voie à suivre pour la mise à jour de la politique de défense. Ces consultations se feront auprès d'un large éventail de partenaires et d'intervenants, y compris des partenaires autochtones, des alliés étrangers, des représentants de l'industrie, du milieu universitaire, d'autres ministères et d'autres ordres de gouvernement et des parlementaires. Les forums internationaux, comme la réunion des ministres de la Défense de l'OTAN, offrent d'excellentes occasions pour tenir de telles discussions. Le MDN et les FAC discuteront aussi des possibilités liées à une chaîne d'approvisionnement collaborative nord-américaine intégrée de la défense et au Programme d'approvisionnement en munitions dans les prochaines semaines.

Prochaines étapes

Les propositions seront acceptées jusqu'au 30 avril. Elles doivent être soumises à l'aide <u>de ce formulaire</u>. Les propositions seront examinées au fur et à mesure. Si nos analystes ont d'autres questions ou points à discuter, ils communiqueront directement avec vous. Étant donné le nombre de propositions présentées, nous ne pourrons pas répondre directement à chacune. Cependant, nous publierons un résumé des thèmes et des concepts présentés une fois que la mise à jour de la politique sera terminée.



Faces of Health Promotion Halifax

By the Health Promotion Team

Health Promotion Services has been supporting the CAF/Defence team for over 20 years. In addition to delivering programming and developing resources on nutritional wellness, addiction-free living, active living and injury prevention, and social-mental wellbeing, each team member has specialized and unique skills in many areas that help us support you.

Meet the faces of Health Promotion...

Joy Geizer is one of the Health Promotion Specialists with 14 years in the department. Her passion stems from mental fitness and capacity building in community-based organizations. Joy completed her BSc Health Promotion at Dalhousie University, along with a diploma in Disability Management while working in Health Promotion, allowing her to apply her knowledge and skills to the programs, campaigns, and initiatives in health promotion as she progressed through her degree. Her role as a Medic in the Primary Reserves helps our team navigate many of the intricacies of the CAF.

Joy conducts weekly new recruit medicals for the CAF PRes, volunteers as a Team Lead with the Canadian Red Cross in Emergency Management, is a leader with Girl Guides of Canada with the Ranger program, opens her home to international high school students, and enjoys time with her four children sailing, cycling, and exploring.

Jake Shea completed a science degree from Dalhousie in 2019 and immediately moved into a Master's in Public Health from Memorial University. He held an internship with the Nova Scotia Department of Health and Wellness during the COVID-19 pandemic where he analyzed health policy within the context of COVID-19. It is during this internship where he uncovered his interests in health policy and policy development. Jake started with Health Promotion as a Specialist in 2022.

In his spare time, Jake enjoys playing badminton, volunteering with the NECHC and recovering from PSP lunchtime workout classes.

Luke Macmillan, A/HP Manager, pursued his graduate degree at the University of New Brunswick where

he completed research with the Canadian Armed Forces on spine health and biomechanics. He is now studying for a Doctoral degree in philosophy and is also a clinical exercise physiologist and certified strength and conditioning specialist. Luke's passion is to encourage others through movement and health which is what led him to the field of health promotion.

Luke enjoys doing yoga, playing guitar, and training in his spare time. He is happy to be part of the Halifax Health Promotion team!

Mary Driscoll (she/her) has a bachelor's degree of Science in Health Promotion and a master's degree of Health of Administration from Dalhousie University. She has worked previously in residential settings supporting people with intellectual disabilities for five years, and then as a Health Promoter with the Mental Health and Addictions Program at Nova Scotia Health since 2020. Mary has experience working on policy development, mental health promotion, substance use disorder and addiction support, and community engagement. She is particularly passionate about asset-based approaches and focusing on relationships to promote mental wellness flourishing. In her personal time, Mary likes to be active and curls on a competitive women's team out of Halifax. Mary also really loves coffee, finding new locally made baked goods, and being close to the ocean.

Christian Allaire is the new admin assistant with Health Promotion. He comes from a background in marketing, with an education in graphic design. He has managed projects for various small to mid-sized businesses around Nova Scotia, and has even had some of his work brought onboard the ISS! Christian is excited to bring his organizational skills, and queer perspective, to the HP team.

In his spare time, Christian keeps busy with a seemingly endless list of hobbies. From weaving on his heirloom loom, to knitting and gardening, he is always making something. A self-proclaimed "nerd", he also regularly organizes Dungeons and Dragons campaigns for various groups of friends.



Meet the faces of PSP Health Promotion in Halifax. From left, front row – Mary Driscoll, Jake Shea and Joy Geizer; back row – Christian Allaire and Luke Macmillan.

Rencontrez les visages de la promotion de la santé des PSP à Halifax. De gauche à droite, première rangée - Mary Driscoll, Jake Shea et Joy Geizer; deuxième rangée - Christian Allaire et Luke Macmillan.

RYAN MELANSON

Spaces still available for April registration

The Health Promotion team is happy to announce the following courses are open for registration.

Mental Fitness and Suicide Awareness (MFSA) (MITE code) 20 Apr 0800-1600 hrs Willow Park

Respect in the CAF 24 Apr 0800-1600 hrs Shearwater

Inter-Comm (Interpersonal Communication) 26 Apr 0800-1500 hrs MFRC Halifax Site

Managing Angry Moments (2 sessions over 2 weeks) 5 & 12 May, 0800-1200 hrs Shearwater

All courses are free and open to CAF members, Civilian D&D employees, and CAF dependants 18 or over. Dates may be adjusted based on registration numbers. For more information, or to register, visit cfmws. ca/Halifax/hp, or email HFXhealth-promotion@forces.gc.ca

Visages de la promotion de la santé à Halifax

Par l'équipe de la promotion de la santé

Les Services de promotion de la santé soutiennent l'équipe des FAC/Défense depuis plus de 20 ans. En plus d'offrir des programmes et d'élaborer des ressources sur le bien-être nutritionnel, la vie sans dépendance, la vie active et la prévention des blessures, et le bien-être social et mental, chaque membre de l'équipe possède des compétences spécialisées et uniques dans de nombreux domaines qui nous aident à vous soutenir.

Découvrez les visages de la promotion de la santé...

Joy Geizer est l'une des spécialistes de la promotion de la santé et travaille depuis 14 ans au sein du département. Elle se passionne pour la santé mentale et le renforcement des capacités des organisations communautaires. Joy a obtenu une licence en promotion de la santé à l'université de Dalhousie, ainsi qu'un diplôme en gestion des handicaps, tout en travaillant à la promotion de la santé, ce qui lui a permis d'appliquer ses connaissances et ses compétences aux programmes, aux campagnes et aux initiatives de promotion de la santé au fur et à mesure qu'elle progressait dans ses études. Son rôle d'infirmière dans l'armée de réserve aide notre équipe à s'y retrouver dans les nombreuses subtilités de la FAC.

Joy effectue des visites médicales hebdomadaires pour les nouvelles recrues de la Première réserve des FAC, fait du bénévolat en tant que chef d'équipe à la Croix-Rouge canadienne dans le domaine de la gestion des urgences, est chef de file chez les Guides du Canada dans le cadre du programme Ranger, ouvre sa maison à des élèves internationaux du secondaire et aime passer du temps avec ses quatre enfants à faire de la voile, du vélo et de l'exploration.

Jake Shea a obtenu un diplôme en sciences à Dalhousie en 2019 et s'est immédiatement lancé dans une maîtrise en santé publique à l'Université Memorial. Il a effectué un stage au ministère de la Santé et du Bien-être de la Nouvelle-Écosse pendant la pandémie de COVID-19, où il a analysé les politiques de santé dans le contexte de COVID-19. C'est au cours de ce stage qu'il a découvert son intérêt pour la politique de santé et l'élaboration des politiques. Jake a commencé à travailler à la Promotion de la santé en tant que spécialiste en 2022.

Pendant son temps libre, Jake aime jouer au badminton, faire du bénévolat pour le NECHC et se remettre des cours d'entraînement de PSP à l'heure du déjeuner.

Luke Macmillan, notre responsable intérimaire de la promotion de la santé, a obtenu son diplôme d'études supérieures à l'université du Nouveau-Brunswick, où il a mené des recherches sur la santé de la colonne vertébrale et la biomécanique avec la FAC. Il prépare actuellement un doctorat en philosophie et est également physiologiste clinique de l'exercice et spécialiste certifié de la force et du conditionnement. La passion de Luke est d'encourager les autres par le mouvement et la santé, ce qui l'a conduit au domaine de la promotion de la santé.

Luke aime faire du yoga, jouer de la guitare et s'entraîner pendant son temps libre. Il est heureux de faire partie de l'équipe de la Promotion de la santé d'Halifax!

Mary Driscoll (elle/il) est titulaire d'une licence en promotion de la santé et d'une maî-

trise en administration de la santé de l'Université Dalhousie. Elle a travaillé pendant cinq ans dans des établissements pour personnes handicapées intellectuelles, puis comme promotrice de la santé dans le cadre du programme de santé mentale et de lutte contre les dépendances de Nova Scotia Health depuis 2020. Mary a de l'expérience en matière d'élaboration de politiques, de promotion de la santé mentale, de soutien aux personnes souffrant de troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives et de toxicomanie, et d'engagement communautaire. Elle est particulièrement passionnée par les approches fondées sur les actifs et par le fait de se concentrer sur les relations pour promouvoir l'épanouissement du bien-être mental. Dans ses temps libres, Mary aime être active et joue au curling au sein d'une équipe féminine compétitive de Halifax. Mary aime aussi beaucoup le café, trouver de nouvelles pâtisseries locales et être près de l'océan.

Christian Allaire est le nouvel assistant administratif de la Promotion de la santé. Il a une formation en marketing et en graphisme. Il a géré des projets pour diverses petites et moyennes entreprises en Nouvelle-Écosse, et certaines de ses œuvres ont même été transportées à bord de l'ISS! Christian est enthousiaste à l'idée d'apporter ses compétences organisationnelles et sa perspective queer à l'équipe HP.

Dans ses temps libres, Christian s'adonne à une liste apparemment infinie de passe-temps. Qu'il s'agisse de tisser sur son métier à tisser ancestral, de tricoter ou de jardiner, il est toujours en train de faire quelque chose. S'autoproclamant "intello", il organise régulièrement des campagnes de Donjons et Dragons pour divers groupes d'amis.

Il y a de l'espace encore pour les programmes d'avril!

L'équipe de la promotion de la santé est heureuse d'annoncer que les programmes suivants sont ouverts pour ceux qui désire s'inscrire.

Sensibilisation à la santé mentale et au suicide (code IIEM) 20 avril de 8 h à 16 h Willow Park

Respect dans les FAC 24 avril de 8 h à 16 h Shearwater

Inter-Comm (communication interpersonnelle) 26 avril de 8 h à 15 h Locaux du CRFM d'Halifax

Gérer les moments de colère (2 séances échelonnées sur 2 semaines) 5 et 12 mai de 8 h à 12 h Shearwater

Tous nos programmes sont gratuits et offerts aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des membres des FAC de 18 ans et plus. Les dates au-dessus peuvent changer avec avis avec le nombre de participants. Pour plus d'informations, ou pour s'inscrire, visitez cfmws.ca/Halifax/hp, ou contactez HFXhealthpromotion@forces.gc.ca



Flag raisings mark Transgender Day of Visibility

On March 31, the Progress Pride flag was raised at CFB Halifax HQ, Admiral's Gate, alongside HMC Ships, 12 Wing Shearwater and other shore establishments to mark the International Transgender Day of Visibility. This annual event celebrates transgender people and raises awareness of the discrimination they face worldwide.

Diversity in all of its forms – including gender – within our Defence Team contribute significantly to operational success. Personnel from diverse backgrounds, cultural experiences, and language skills can provide invaluable contributions to a wide array of operations at home and around the globe and to units like CFB Halifax that support these operations.

CPL JACLYN BUELL

Lever de drapeaux à l'occasion de la journée de la visibilité des transgenres

Le 31 mars, nous avons hissé le drapeau de la Fierté progressiste au QG de la BFC Halifax, à l'entrée de l'Amiral, à bord des navires CSM à quai, à la 12e Escadre Shearwater et à d'autres établissements pour souligner la Journée internationale de la visibilité transgenre. Cet événement annuel vise à rendre hommage aux personnes transgenres et à sensibiliser la population à la discrimination à laquelle ces personnes font face dans le monde entier.

La diversité sous toutes ses formes – y compris l'égalité entre les genres – au sein de notre Équipe de la Défense contribue grandement à la réussite de nos opérations. Un personnel aux origines, aux expériences culturelles et aux compétences linguistiques variées peut apporter une contribution inestimable à un large éventail d'opérations au pays et dans le monde entier, ainsi qu'aux unités de la BFC Halifax qui appuient ces opérations.

LA CPL JACLYN BUELL

SPORTS & FITNESS



 $PSP\ Sports\ Coordinator\ Alyssa\ Platt,\ who\ works\ at\ 14\ Wing\ Greenwood,\ was\ in\ Halifax\ to\ help\ facilitate\ the\ development\ camp.$

RYAN MELANSON

Development camp helps build momentum for women's basketball

By Ryan Melanson, Trident Staff

The Canadian Armed Forces doesn't currently have a full women's basketball program, but efforts to develop the sport are growing, as shown by a recent skills camp held at CFB Halifax.

Personnel Support Programs (PSP) staff on base hosted recruits from across Atlantic region bases from March 27-30 for four days of drills, exercises, and 3-on-3 play, with a goal of growing to the point of a full women's regional tournament in the coming years.

"Things have gone very well. We have a lot of really positive attitudes and different skill levels, and everyone has been open and wanting to learn new things," said PSP Sports Coordinator Alyssa Platt, who works at 14 Wing Greenwood but came to Halifax for the

week to support the regional development camp.

"Some of the girls have a basketball background, but maybe haven't had a chance to play since joining the military, so it's been fun to see some people getting back into it."

Platt also recently joined Canada's CISM Women's basketball program as an assistant coach. That team is preparing for this summer's World Championships in Lithuania, which follows the same 3-on-3 format that was focused on during the camp in Halifax.

"I'm excited to be working with CISM, but I'm also trying to push women's basketball here on the east coast as well and help grow the game," Platt said.

The event came together after bases were granted funding to develop local initiatives to promote

women's sports, and Atlantic bases chose to focus on basketball. Halifax last hosted a similar development camp in 2018, and though momentum fizzled out afterward, local PSP coordinator Isaac Habib said hopes are higher to build off of this year's camp.

"We had a great week with a number of players who are already at the level needed for competitive play," he added.

Halifax is also ready to keep the basketball focus going on the men's side, as the base is set to host the CAF Men's National Basketball Championship starting on April 30. After a win at regionals earlier this year, the Halifax men will be looking to capture their first national title since 2014.



Le camp de développement des compétences en basket-ball féminin s'est déroulé du 27 au 30 mars à la 12e Escadre Shearwater.

The women's basketball skills development camp was held March 27-30 at 12 Wing Shearwater.



Les participants se sont concentrés sur des exercices en début de semaine avant de passer au jeu à 3 contre 3.

Participants focused on drills early in the week before transitioning to 3-on-3 play.

RYAN MELANSON

RYAN MELANSON

Le camp de développement contribue à l'élan du basket-ball féminin

Par Ryan Melanson, L'équipe du Trident

Les Forces armées canadiennes n'ont pas encore de programme complet de basket-ball féminin, mais les efforts pour développer ce sport sont de plus en plus importants, comme en témoigne un récent camp d'entraînement tenu à la 12e Escadre Shearwater.

Le personnel des Programmes de soutien du personnel (PSP) de la base a accueilli recrues de toutes les bases de la région de l'Atlantique du 27 au 30 mars pour quatre jours d'exercices et de jeux à 3 contre 3, dans le but d'organiser un tournoi régional féminin complet dans les années à venir.

« Les choses se sont très bien passées. Nous avons beaucoup d'attitudes positives et de niveaux de compétence différents, et tout le monde est ouvert et désireux d'apprendre de nouvelles choses », a déclaré la coordonnatrice des sports des PSP, Alyssa Platt, qui travaille à la 14e Escadre Greenwood, mais qui est venue à Halifax pour la semaine afin de soutenir le camp de développement régional.

« Certaines filles ont une formation en basket-ball, mais n'ont peut-être pas eu l'occasion de jouer depuis qu'elles sont entrées dans l'armée, alors c'est amusant de voir que certaines se remettent à jouer.

Platt a également rejoint récemment le programme canadien de basket-ball féminin du CISM en tant qu'entraîneur adjoint. Cette équipe se prépare pour les championnats du monde de cet été en Lituanie, qui suivent le même format 3 contre 3 que celui qui a été étudié lors du camp d'Halifax.

« Je suis ravie de travailler avec le CISM, mais j'essaie aussi de faire progresser le basket-ball féminin sur la côte est et d'aider à la croissance du jeu », a déclaré Platt.

L'événement a vu le jour après que les bases ont reçu des fonds pour développer des initiatives locales visant à promouvoir les sports féminins, et les bases de l'Atlantique ont choisi de se concentrer sur le basket-ball. Halifax a accueilli un camp de développement similaire pour la dernière fois en 2018, et bien que l'élan se soit essoufflé par la suite, le coordonnateur local des PSP, Isaac Habib, a déclaré que les espoirs sont plus grands pour construire à partir du camp de cette année.

« Nous avons eu une excellente semaine avec un certain nombre de joueurs qui ont déjà atteint le niveau nécessaire pour jouer en compétition », a-t-il ajouté.

Halifax est également prête à continuer à mettre l'accent sur le basket-ball du côté masculin, car la base est prête à accueillir le Championnat national de basket-ball masculin de la FAC à partir du 30 avril. Après avoir remporté les championnats régionaux plus tôt cette année, les hommes d'Halifax tenteront de remporter leur premier titre national depuis 2014.





The CFB Halifax Mariners hockey team competed at the CAF Women's Hockey National Championship from March 20-25.

L'équipe de hockey des Mariners de la BFC Halifax a participé au Championnat national de hockey féminin de la CAF du 20 au 25 mars.

SUBMITTED / SOUMIS

Firsthand Account: Mariners show resilience at hockey nationals

By S1 Natassia Lei

Sailor 1st Class Natassia Lei, a member of both Naval Fleet School (Atlantic) and the CFB Halifax Mariners women's hockey team, has provided this account of the team's recent silver-medal win at the CAF National Championship.

Pregame: After a three-year hiatus due to the Covid-19 pandemic, hockey returned at the 2023 CAF National Women's Hockey Championship held at CFB Trenton from 20 – 25 March. Representing Atlantic Canada were the Halifax Mariners, supplemented by players from as close as CFBs Gagetown and Greenwood, and as far as CFB Gander. Off the ice, the team was composed of a variety of trades: from pilots, divers, and sailors, to musicians, technicians, clerks, and MPs. On the ice, the only thing that mattered was the "M" on the front of the jersey.

1st period: The tournament got underway with a matchup between the Mariners and the Valcartier Lions. The East Coast team had been hoping to quiet the Lion's roar to a mere meow, but it was not to be; 4-1 was the final score in the first game. The second game did not end much better with another loss, 4-2, to the Trenton Flyers. Finally, a naval classic against the West Coast Esquimalt Tritons led to another notch against Mariners with a 3-2 victory for the sandy-bottom sailors.

2nd period: Despite the disappointing trio of losses in the round robin, this didn't deter the Mariners. Rather, it provided the opportunity to reconsider the team's strategy and stick to the sound fundamentals inherit in a winning team: win the battles, control the plays, and most importantly, have fun. As we headed into the semi-finals against the tournament favorites,

the Valcartier Lions, the determination and drive manifesting from the players hearts showed itself on the ice. Coming out strong, S1 Amber Gaudette led the way with a top-shelf goal. Valcartier roared back with one of their own to tie the game 1-1. Yet, just as tenacity is a virtue in life, so too is it one on the ice. Halfway through the third period, S1 Rebecca Warren, driving down the right board, pursued by three Lions, deftly deked the goalie and put the puck between the pipes to ensure a 2-1 $\,$ lead for the Mariners. This would prove to be the game-winner and send the East Coasters to the finals against the Trenton Flyers, the hometown team.

3rd period: The Halifax Mariners approached the finals in a calm, cool, and collected manner. Putting their previous loss to Trenton behind them, the Mariners dug hard on the ice and kept their opponents on their heels. While Trenton was the first to light up the scoreboard, the Mariners swiftly tied the game. The battle continued through three periods of regulation time with nail-biting saves from S3 Adeline Small, a giant presence between the pipes. One of the great draws of sports is that one cannot write a more dramatic finish; the gold medal game was going into overtime. Unfortunately for the Mariners, the next goal came on a well-placed deflection from the point. Final score, 2-1 Trenton.

All-stars: The team would like to thank Isaac Habib, the PSP Sports Coordinator for his enduring efforts in support of CFB Halifax Women's Hockey; Charlene Arsenault for dedicating her time and expertise in coaching; and, most of all, to our friends and families in supporting us on this amazing journey on and off the ice.

Compte-rendu: Les Mariners font preuve de résilience aux championnats nationaux de hockey

Par la Mat 1 Natassia Lei

La matelot de 1re classe Natassia Lei, membre de l'École navale (Atlantique) et de l'équipe féminine de hockey des Mariners de la BFC Halifax, a rédigé ce compte rendu de la récente médaille d'argent remportée par l'équipe au championnat national de la FAC.

Avant-match: Après une interruption de trois ans en raison de la pandémie de Covid-19, le hockey est revenu au Championnat national de hockey féminin de la CAF 2023, qui s'est déroulé à la BFC Trenton du 20 au 25 mars. Les Mariners de Halifax représentaient le Canada atlantique, avec des joueuses venant d'aussi près que Gagetown et Greenwood, et d'aussi loin que la BFC Gander. En dehors de la glace, l'équipe est composée d'une variété de métiers : pilotes, plongeurs, marins, musiciens, techniciens, commis et policiers militaires. Sur la glace, la seule chose qui comptait était le « M »sur le devant du maillot.

1ère période : Le tournoi a débuté avec un affrontement entre les Mariners et les Lions de Valcartier. L'équipe de la côte Est espérait réduire le rugissement des Lions à un simple miaulement, mais ce ne fut pas le cas : 4-1 fut le score final du premier match. Le deuxième match ne se termine pas mieux avec une autre défaite, 4-2, contre les Trenton Flyers. Enfin, un classique naval contre les Tritons d'Esquimalt de la côte ouest a abouti à un autre match contre les Mariners, avec une victoire de 3 à 2 pour les Tritons.

2ème période: Malgré le trio décevant de défaites dans le tournoi à la ronde, cela n'a pas découragé les Mariners. Au contraire, cela leur a donné l'occasion de reconsidérer la stratégie de l'équipe et de s'en tenir aux principes fondamentaux inhérents à une équipe gagnante: gagner les batailles, contrôler les jeux et, surtout, s'amuser. Alors que nous nous dirigions vers la demi-finale contre les favorites du tournoi, les Lions de Valcartier. la détermina-

tion et le dynamisme des joueuses se sont manifestés sur la glace. La Mat 1 Amber Gaudette a ouvert la voie en marquant un but de haut niveau. Valcartier a répliqué avec un de ses propres buts pour égaliser le match à 1-1. Cependant, tout comme la ténacité est une vertu dans la vie, elle l'est aussi sur la glace. Au milieu de la troisième période, la Mat 1 Rebecca Warren, s'enfonçant dans la bande droite, poursuivie par trois Lions, a habilement déjoué la gardienne et placé la rondelle entre les deux poteaux pour assurer une avance de 2 à 1 aux Mariners. Ce but s'est avéré décisif et a envoyé les East Coasters en finale contre les Trenton Flyers, l'équipe locale.

3ème période : Les Mariners de Halifax ont abordé la finale avec calme, sang-froid et sérénité. Mettant de côté leur défaite précédente contre Trenton, les Mariners ont travaillé dur sur la glace et ont gardé leurs adversaires sur les talons. Trenton a été le premier à ouvrir le tableau d'affichage, mais les Mariners ont rapidement créé l'égalité. La bataille s'est poursuivie pendant les trois périodes du temps réglementaire, avec des arrêts décisifs de Mat 3 Adeline Small, une présence géante entre les tuyaux. L'un des grands attraits du sport est qu'il est impossible d'écrire une fin plus dramatique; le match pour la médaille d'or allait se terminer en prolongation. Malheureusement pour les Mariners, le but suivant a été marqué sur une déviation bien placée de la pointe. Score final: 2-1 Trenton.

Les étoiles: L'équipe aimerait remercier Isaac Habib, coordonnateur des sports des PSP, pour ses efforts soutenus à l'appui du hockey féminin de la BFC Halifax; Charlene Arsenault, qui a consacré son temps et son expertise à l'entraînement; et, par-dessus tout, nos amis et nos familles, qui nous ont soutenus dans cette aventure extraordinaire, sur la glace et hors glace.





Presented by PSP and Sobeys | Sobeys et la PSP vous orent





Les Journées DE LA FAMILLE ***

SORTEZ &



SAVE THE DATE **JUNE 23-24**

RÉSERVEZ LA DATE 23 ET 24 JUIN

cfmws.ca/Family-Days



