



# TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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



## CAF proudly represented during NAIG 2023

## La FAC fièrement représentée à l'occasion des JAAN 2023

Members of the Canadian Armed Forces, including participants in the Black Bear summer training program, helped lead the Parade of Athletes during the opening ceremonies of the 2023 North American Indigenous Games in Halifax on July 16. Petty Officer 2nd Class Arnold Stewart (left), an instructor at Naval Fleet School (Atlantic) carried the DND/CAF Eagle Staff during the parade.

Des membres des Forces armées canadiennes, y compris des participants au programme d'entraînement d'été Black Bear, ont aidé à diriger le défilé des athlètes pendant les cérémonies d'ouverture des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord 2023 à Halifax le 16 juillet. Le maître de 2e classe Arnold Stewart (à gauche), instructeur à l'École navale (Atlantique), a porté le bâton à exploits des MND/FAC pendant le défilé.

# Shearwater welcomes a familiar face as new Wing Commander

By Mikela Thoms,  
Federal Student Work Experience Program (FSWEP)

12 Wing Shearwater has officially welcomed its new Commanding Officer, with Colonel David Holmes stepping into the role on July 11. To mark the occasion, a Change of Command Ceremony took place in the hangar at 423 Maritime Helicopter Squadron.

Col Holmes is no newcomer to 12 Wing. He's a former Sea King pilot who spent time at sea with HMC ships *Halifax*, *Fredericton*, *St. John's*, and in 2011, as the Air Detachment commander with HMCS *Charlottetown* during Operations Metric and Artemis. He also held various training and evaluation roles, and returned to the wing as Commander of 423 Squadron from 2014-2016.



Colonel David Holmes (left), the new Commander of 12 Wing Shearwater, shakes hands with Brigadier-General Sid Connor after signing the Change of Command certificates during the ceremony at 423 Squadron on July 11.

Le Colonel David Holmes (à gauche), nouveau commandant de la 12e Escadre Shearwater, serre la main du Brigadier-général Sid Connor après avoir signé les certificats de passation de commandement lors de la cérémonie qui s'est déroulée au 423e Escadron le 11 juillet.

CPL / LA CPL AMELIE GRAVELINE

However, he was quick to mention significant changes to 12 Wing that he noticed upon his most-recent return - in particular the CH-148 Cyclone:

"The Wing has clearly made a leap during my time away and I'm committed to learning and understanding this weapon system and its significance, to each of you and to Global Security. I view this as integral to my leadership

and service to you."

When discussing what he would bring as Commander of 12 Wing, Col Holmes said: "I commit to sharing my experience, dedication, patience, honour, and expertise. So as I step into this role, I must express my gratitude to Colonel MacNamara for the strong foundation he has built."

To begin the event, a smudging ceremony was held by Elder and Honorary Captain (Navy) Debbie Eisan, who thoughtfully explained the tradition of smudging in purifying the body, promoting healing, and eliminating negative thoughts.

The Change of Command took place on a rainy, foggy and windy day and according to Brigadier-General Sid Connor, the reviewing officer for the ceremony: "This is the kind of weather that 12 Wing operates in at home and quite often on ship. So it's fitting that we have this kind of weather."

BGen Connor, now Deputy Commander Force Generation at 1st Canadian Air Division HQ in Winnipeg, recently served as the Commanding Officer of 12 Wing until 2019. He expressed his gratitude towards outgoing Commander Colonel Patrick MacNamara for the last two years of his service to the wing. He also mentioned how under his leadership there has been "advancement to the capability of the aircraft," referring to the Cyclone, and "increased mission accomplishment." Furthermore, BGen Connor congratulated Col Holmes on his selection for command.

Col MacNamara expressed his appreciation and pride for having had the opportunity to work alongside the impressive team - which as a unit, has achieved numerous successes over the last two years. Among many others, he shouted out the current Chief Warrant Officer (CWO) Kevin Wezenbeek as well as CWO Bruno Poirier, whom he also worked with during his time in command.

"We achieved a notable increase in at-sea serviceability and we invested heavily in maintenance and experience building, maintenance planning, capacities, and training. None of these achievements might seem notewor-

thy individually, but in the aggregate, they represent a significant step in the building of a more robust and resilient cycle of operational capability," Col MacNamara said.

Col MacNamara, BGen Connor and Col Holmes all touched on the ever-changing environment that they say has made 12 Wing more critical today than ever before, and how this importance is likely to keep growing. Currently, China and Russia are prominent forces that are "undermining the foundations of a rules-based interna-

tional order," said Col Holmes. Economic coercion in Africa by China, China's attempts at asserting claims over the South China Sea, and Russia's invasion of Ukraine are all modern illustrations of this threat.

"Our maritime helicopter community deploys into some of the most volatile regions and continues to play a vital role alongside our national and international partners in demonstrating resolve in the face of aggression," said Col MacNamara.



## DARRELL SAMSON

Member of Parliament • Député  
Sackville-Preston-Chezzetcook

*I would like to wish everyone in the riding a very happy summer!*

*J'aimerais souhaiter à tous les gens de la circonscription une très belle été!*

*Darrell*



902-861-2311

Darrell.Samson@parl.gc.ca

**TRIDENT**

[www.tridentnewspaper.com](http://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 Josée Kurtz, 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](mailto:ryan.melanson@psphalifax.ca)  
902-721-8662

Reporter:  
**Joanie Veitch**  
[joanie.veitch@psphalifax.ca](mailto:joanie.veitch@psphalifax.ca)  
902-721-8624

Editorial Advisor:  
**Margaret Conway**  
[margaret.conway@forces.gc.ca](mailto:margaret.conway@forces.gc.ca)  
902-721-0560

Editorial Advisor:  
**Ariane Guay-Jadah**  
[Ariane.Guay-Jadah@forces.gc.ca](mailto: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





# Shearwater accueille un visage familier en tant que nouveau commandant d'escadre

Par Mikela Thoms,

Programme fédéral d'expérience de travail étudiant (PFETE)

La 12e Escadre Shearwater a officiellement accueilli son nouveau commandant, le Colonel David Holmes Holmes, qui a pris ses fonctions le 11 juillet. Pour marquer l'occasion, une cérémonie de passation de commandement a eu lieu dans le hangar du 423e Escadron d'hélicoptères maritimes.

Le Col Holmes n'est pas un nouveau venu dans la 12e Escadre. C'est un ancien pilote de Sea King qui a passé du temps en mer avec les NCSM *Halifax*, *Fredericton* et *St. John's* et, en 2011, comme commandant du détachement aérien avec le NCSM *Charlottetown* pendant les opérations *Metric* et *Artemis*. Il a également occupé divers postes de formation et d'évaluation et est revenu à l'escadre en tant que commandant du 423e Escadron de 2014 à 2016.

Toutefois, il n'a pas manqué de mentionner les changements importants apportés à la 12e Escadre qu'il a remarqués lors de son dernier retour, en particulier le CH-148 Cyclone :

« L'escadre a clairement fait un bond en avant pendant mon absence et je m'engage à apprendre et à comprendre ce système d'arme et son importance, pour chacun d'entre vous et pour la sécurité mondiale. Je considère que cela fait partie intégrante de mon leadership et de mon service à votre égard. »

S'agissant de ce qu'il apporterait en tant que commandant de la 12e escadre, le colonel Holmes a déclaré : « Je m'engage à partager mon expérience, mon dévouement, ma patience, mon honneur et mon expertise. Alors que j'entre dans ce rôle, je dois exprimer ma gratitude au colonel MacNamara pour les solides fondations qu'il a construites.

Pour commencer l'événement, une cérémonie de purification a été organisée par Debbie Eisan, aînée et capitaine de vaisseau honoraire, qui a expliqué la tradition de la purification du corps, la promotion de la guérison et l'élimination des pensées négatives.

La passation de commandement s'est déroulée par une journée pluvieuse, brumeuse et venteuse et, selon le brigadier-général Sid Connor, l'officier chargé de la révision de la cérémonie, « c'est le genre de temps dans lequel la 12e Escadre opère à la maison et assez souvent à bord des navires. Il est donc tout à fait approprié que nous ayons ce type de temps. »

Le Bgén Connor, actuellement commandant adjoint de la génération de forces au QG de la 1re Division aérienne du Canada à Winnipeg, a récemment occupé le poste de com-

mandant de la 12e Escadre jusqu'en 2019. Il a exprimé sa gratitude envers le commandant sortant, le colonel Patrick MacNamara, pour les deux dernières années qu'il a passées au service de l'escadre. Il a également mentionné comment, sous sa direction, « les capacités de l'aéronef ont été améliorées », en référence au Cyclone, et « l'accomplissement des missions s'est accru. » En outre, le bgén Connor a félicité le colonel Holmes pour sa sélection en tant que commandant.

Le colonel MacNamara a exprimé son appréciation et sa fierté d'avoir eu l'occasion de travailler aux côtés de cette équipe impressionnante qui, en tant qu'unité, a remporté de nombreux succès au cours des deux dernières années. Il a notamment salué l'adjudant-chef Kevin Wezenbeek et l'adjudant-chef Bruno Poirie, avec lesquels il a également travaillé pendant son mandat.

« Nous avons obtenu une augmentation notable de l'aptitude au service en mer et nous avons investi massivement dans la maintenance et l'acquisition d'expérience, la planification de la maintenance, les capacités et la formation. Aucune de ces réalisations ne peut sembler remarquable individuellement, mais dans l'ensemble, elles représentent une étape importante dans la construction d'un cycle de capacité opérationnelle plus robuste et plus résilient », a déclaré le colonel MacNamara.

Le colonel MacNamara, le bgén Connor et le colonel Holmes ont tous évoqué l'évolution constante de l'environnement qui, selon eux, a rendu la 12e Escadre plus essentielle aujourd'hui que jamais, et la manière dont cette importance est susceptible de continuer à croître. Actuellement, la Chine et la Russie sont des forces importantes qui « sapent les fondements d'un ordre international fondé sur des règles », a déclaré le colonel Holmes. La coercition économique exercée par la Chine en Afrique, les tentatives de la Chine d'affirmer ses revendications sur la mer de Chine méridionale et l'invasion de l'Ukraine par la Russie sont autant d'illustrations modernes de cette menace.

« Notre communauté d'hélicoptères maritimes se déploie dans certaines des régions les plus instables et continue de jouer un rôle essentiel aux côtés de nos partenaires nationaux et internationaux en faisant preuve de détermination face à l'agression », a déclaré le colonel MacNamara.



De gauche à droite, le commandant de la 12e escadre Shearwater, le colonel David Holmes, le Brigadier-général Sid Connor et le commandant de la 12e escadre sortante, le colonel Patrick MacNamara.

From left, incoming 12 Wing Shearwater Commanding Officer Colonel David Holmes, Brigadier-General Sid Connor, and outgoing 12 Wing Commander Col Patrick MacNamara.

LA CPL / CPL AMELIE GRAVELINE



Le Colonel Patrick MacNamara salue une dernière fois le commandant de la 12e Escadre Shearwater.

Colonel Patrick MacNamara takes a final salute as Commander of 12 Wing Shearwater.

LA CPL / CPL AMELIE GRAVELINE



## New Coxswain at CFB Halifax Base Logistics

A Change of Appointment ceremony was held on June 29 at Juno Tower for CFB Halifax Base Logistics (BLog), as the unit welcomed CPO1 Sherri Lewis (left) as its new Coxswain. Also pictured are outgoing Coxn CPO1 Carl Dixon (right) and BLog Commanding Officer Commander Toni Bri Edmonds. Also pictured is Cdr Edmonds' gift presentation to CPO1 Dixon.



## Nouveau capitaine d'armes au service logistique de la BFC Halifax

Une cérémonie de changement de nomination a eu lieu le 29 juin à la tour Juno pour le service de logistique de la BFC Halifax, alors que l'unité a accueilli la PM 1 Sherri Lewis (à droite) en tant que nouveau capitaine d'armes. Le capitaine d'armes sortant, le PM 1 Carl Dixon (à gauche) et le commandant de l'unité, la Capitaine de frégate Toni Bri Edmonds, sont également présents. On voit également la Capf Edmonds remettre un cadeau au Pm 1 Dixon.

AVIATOR / L'AVIATEUR GREGORY COLE



Advancing the fight against climate change through energy efficiency upgrades at local defence facilities

Poursuivre la lutte contre les changements climatiques par des améliorations énergétiques dans les bâtiments locaux de la défense

Building a Sustainable Future | Bâtir un avenir durable

### 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.



# How 2RCR supported Nova Scotia's wildfire crisis response

By Capt Lance Wade,  
Op Lentus Public Affairs Officer

In late May 2023, Nova Scotia saw the beginning of an unprecedented wildfire season, one that led to the largest wildfire in the recorded history of Shelburne County. The situation was dire, and evacuation orders were issued, leaving 18,000 residents displaced. The province submitted a Request For Assistance (RFA) to Public Safety Canada, asking for military support, and the Second Battalion, The Royal Canadian Regiment (2 RCR), part of Joint Task Force Atlantic's Immediate Response Unit (IRU), answered that call.



Members from Joint Task Force Atlantic's Immediate Response Unit conduct Type 3 Wildland firefighting under Operation Lentus 23-02 in Shelburne County, Nova Scotia on June 10.

Des membres de l'Unité d'intervention immédiate de la Force opérationnelle interarmées (Atlantique) mènent des opérations de lutte contre les feux de végétation de type III dans le cadre de l'opération Lentus 23-02, dans le comté de Shelburne, en Nouvelle-Écosse, le 10.

WO / L'ADJ JAMES ROBERGE

For 2 RCR, this was unfamiliar territory. While these situations are more common in Alberta and British Columbia, the East Coast has never seen fires of this magnitude. 2 RCR was mobilized to help lighten the load and provide relief to the many first responders battling the scorched areas in Shelburne County. The IRU Commander, Major David von Neppel, noted that "they [the firefighters] are only able to work for 14 days before they need to take a break. As they time out, our military personnel-turned-firefighters can fill that gap,"

Operating in this extreme environment brought with it many challenges, with the intense heat magnified accompanied by black soot and a distinct lack of shade. The terrain was difficult to navigate, the hours were long, and the job was physically demanding. However, the IRU was determined to

provide relief to the firefighters who had been battling the flames for weeks and provide peace of mind to those residents grappling with their new reality.

The IRU were trained to seek out and extinguish a hidden threat: hotspots. Hotspot detection uses a variety of methods, such as the smell of burning brush, scanning for smoke, digging, and touching hot areas that have the potential to reignite under debris. The IRU put their new training to the test, using shovels, pulaskies, hoses, and pumps; these determined

firefighters managed to locate 20 hotspots and cleared a linear distance of 68 kilometres (11.5 sq km) during their firefighting efforts.

"We are providing training, to show them [IRU] what to look for and to answer questions and to supervise, so we can get this job done quicker," said forestry technician Glenn Wallace, from the NS Department of Natural Resources and Renewables.

The members of 2 RCR want to thank and to express their gratitude to the community of Shelburne for their warm hospitality throughout this domestic operation. They also extend their well wishes to the brave Nova Scotians who are dealing with catastrophe and hope for a speedy recovery to the affected areas. The strength and bravery of the community served as a source of determination and resolve for 2 RCR.

# Comment le 2RCR a soutenu la réponse à la crise des incendies de forêt en Nouvelle-Écosse

Par le capt Lance Wade,  
officier des affaires publiques de l'Op LENTUS

La fin du mois de mai 2023 a été marquée par un début de la saison des feux de forêt sans précédent en Nouvelle-Écosse; on a d'ailleurs recensé le plus grand feu de forêt de l'histoire du comté de Shelburne. La situation était désastreuse et on a donné des ordres d'évacuation, de sorte que 18 000 résidents et résidentes ont été déplacé(e)s. La province a par conséquent présenté une demande d'assistance (RFA) à Sécurité publique Canada, afin d'obtenir du soutien militaire. Le 2<sup>e</sup> Bataillon, Le Régiment royal canadien (2 RCR), qui fait partie de l'unité d'intervention immédiate (UII) de la Force opérationnelle interarmées (Atlantique), a répondu à l'appel.

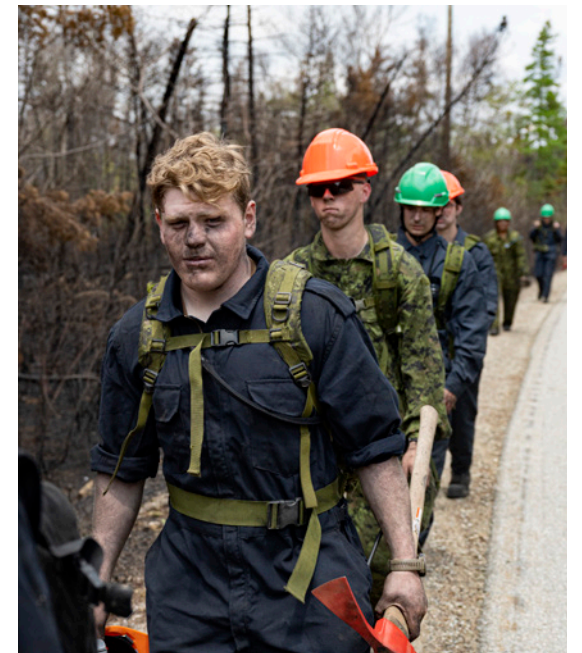
Le 2 RCR se retrouvait en territoire inconnu. Bien que ces situations soient plus communes en Alberta et en Colombie-Britannique, la côte Est n'a jamais enregistré de feux de cette magnitude sur son territoire. Le 2 RCR a donc été mobilisé pour alléger le fardeau de nombreux premiers répondants et nombreuses premières répondantes qui livraient la lutte dans les zones incendiées du comté de Shelburne et pour leur offrir de l'aide. Le major David von Neppel, commandant de l'UII, a souligné que « ils [les pompiers et les pompières] sont seulement en mesure de travailler pendant 14 jours avant de devoir prendre une pause. Les militaires-devenus-pompiers-et-pompières peuvent alors prendre la relève pendant leur temps d'arrêt. »

Le fait de mener des opérations dans des conditions aussi extrêmes a apporté son lot de défis : la chaleur intense était amplifiée et accompagnée de suie noire et d'un manque flagrant d'ombre. La navigation du terrain était difficile, les heures de travail étaient longues et le travail était exigeant sur le plan physique. Cependant, l'UII était déterminée à fournir de la relève aux pompiers et pompières qui avaient combattu les flammes pendant plusieurs semaines et à procurer de la tranquillité d'esprit aux résidents et résidentes qui devaient composer avec leur nouvelle réalité.

L'entraînement des membres de l'UII portait sur la recherche et l'extinction d'une menace cachée, les points chauds. La détection des points chauds nécessite le recours à un éventail de méthodes, notamment

la senteur que dégage la broussaille en feu, la recherche de fumée, le creusage et le toucher des zones chaudes qui pourraient s'enflammer à nouveau sous les débris. À l'aide de pelles, de leurs outils de Pulaski, de tuyaux et de pompes, les militaires de l'UII ont mis leurs nouvelles connaissances en pratique. Grâce à leurs efforts de lutte contre les incendies, ces pompiers et pompières sont parvenu(e)s à localiser 20 points chauds et à procéder au nettoyage de 68 kilomètres linéaires (11,5 km<sup>2</sup>).

« Nous offrons de l'instruction aux militaires de l'UII, pour leur enseigner les signes à surveiller, pour répondre à leurs questions et pour les superviser, afin de terminer le travail plus rapidement, » a affirmé Glenn



WO / L'ADJ JAMES ROBERGE

Wallace, technicien en foresterie du ministère des Ressources naturelles et des Énergies renouvelables de la Nouvelle-Écosse.

Les membres du 2 RCR veulent exprimer leur gratitude envers les membres de la communauté de Shelburne pour leur accueil chaleureux tout au long de l'opération nationale. Ils et elles veulent également transmettre leurs meilleurs vœux à la population néo-écossaise qui doit composer avec une catastrophe; tous et toutes espèrent que les régions affectées pourront se remettre sur pied rapidement. La force et la bravoure dont a fait preuve la communauté insufflent de la détermination au 2 RCR.



# HMCS *Oriole* departs for Great Lakes Deployment 2023

By SLt Wilson Ho,  
Public Affairs Officer, HMCS *Oriole*

On July 13, 2023, His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Oriole* departed CFB Halifax and commenced its Great Lakes Deployment. This summer, HMCS *Oriole* will be visiting communities along the Great Lakes and St. Lawrence Seaway, bringing the Royal Canadian Navy (RCN) to Canadians.

The ship will be open to visitors in certain ports along the way, and there will be plenty of opportunities to see the Navy up close and meet sailors who operate the RCN's tall ship!

HMCS *Oriole* is the oldest and longest serving vessel in the RCN. Launched in 1921 and commissioned in 1954, HMCS *Oriole* remains true to its original design as an ocean racing yacht. HMCS *Oriole* excels in its mission providing leadership training for sailors and visiting ports of call as goodwill ambassador for the RCN.

The Great Lakes Deployment is an annual deployment, bringing the RCN closer to Canadians. It is also an opportunity to showcase maritime life, service at sea, and conduct outreach activities and presence in Canadian communities. For more information, and to follow HMCS *Oriole* along its Great Lakes Deployment, visit: <https://www.canada.ca/en/navy/campaigns/hmcs-oriole-great-lakes-deployment.html>



*Crew of HMCS Oriole prepare to depart CFB Halifax, commencing its Great Lakes Deployment on July 13.*

*L'équipage du NCSM Oriolese prépare à quitter la BFC Halifax pour entamer son déploiement sur les Grands Lacs le 13 juillet*

SLT / ENS 1 WILSON HO

## Déploiement du NCSM *Oriole* sur les Grands Lacs en 2023

Par l'Ens 1 Wilson Ho,  
Officier des affaires publiques, NCSM *Oriole*

Le 13 juillet 2023, le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Oriole* a quitté la BFC Halifax pour commencer son déploiement sur les Grands Lacs. Cet été, le NCSM *Oriole* visitera des communautés le long des Grands Lacs et de la Voie maritime du Saint-Laurent, amenant la Marine royale du Canada (MRC) aux Canadiens dans le cadre du déploiement de cette année sur les Grands Lacs. Le navire sera ouvert aux visiteurs dans certains ports en cours de route, et il y aura de nombreuses occasions de voir la Marine de près et de rencontrer les marins qui opèrent le grand navire de la MRC !

Le NCSM *Oriole* est le plus ancien navire de la MRC. Lancé en 1921 et mis en service en 1954, le NCSM *Oriole* est resté fidèle à sa conception originale de yacht de course au large. Le NCSM *Oriole* excelle dans sa mission en dispensant une formation au leadership aux marins et en visitant les ports d'escale en tant qu'ambassadeur de bonne volonté de la MRC.

Le déploiement sur les Grands Lacs est un déploiement annuel qui rapproche la MRC des Canadiens. C'est aussi l'occasion de présenter la vie maritime et le service en mer, de mener des activités de sensibilisation et d'assurer une présence dans les communautés canadiennes.

Pour plus d'informations, et pour suivre le NCSM *Oriole* tout au long de son déploiement sur les Grands Lacs, visitez : <https://www.canada.ca/fr/marine/campagnes/ncsm-oriole-la-tournee-annuelle-des-grands-lacs.html>



*The ship will be visiting communities along the Great Lakes and St. Lawrence Seaway through July, August and September.*

*Le navire visitera les communautés le long des Grands Lacs et de la Voie maritime du Saint-Laurent en juillet, août et septembre.*

SLT / ENS 1 WILSON HO



# Participate in our community news readership survey and win a \$100 gift card!

By CFMWS

At CFMWS Community News we are committed to providing you with valuable and engaging content that meets your needs and interests. To better serve you and tailor our offerings accordingly, we are excited to announce our Community News Readership Survey.

Your opinion matters to us, and this survey presents an excellent opportunity for you to express your preferences, share feedback, and help shape the future of our community news. We genuinely value your thoughts and insights, as they are crucial in enhancing our content and ensuring it aligns with your expectations.

By participating in this survey, you will have a chance to:

- Influence the content: Tell us what topics, subjects, and issues you find most relevant and interesting, enabling us to cover them extensively in our news articles.
- Improve your reading experience: Let us know how we can enhance our delivery methods, formats, and platforms, making it more convenient for you to access and enjoy our news.
- Strengthen community engagement: Share your suggestions on how we can

foster greater community participation, collaboration, and interaction through our news platform.

We highly encourage you to take a few moments to complete this survey and provide us with your valuable insights. As a token of our appreciation, we are offering an exciting opportunity to win a \$100 Amazon Gift Card. To enter the gift card draw, simply include your contact information at the end of the survey.

To access the survey, please click on the following link: <https://www.surveymonkey.com/r/CFNReader2023>

Please note that all responses will be treated with the utmost confidentiality and used solely for the purpose of improving our news content and services. Your identity will remain anonymous throughout the survey process, and your contact information will be separate from your survey responses.

Thank you in advance for your time and participation. Your feedback is invaluable to us, and we genuinely appreciate your continued support. Together, we can make our community news platform even better!

**WE WANT YOUR FEEDBACK!**  
**TAKE THE SURVEY**

## Canadian Forces save more with Westland MyGroup!



Take advantage of your exclusive, **discounted rates** on home and auto insurance.

Visit [westlandmygroup.ca/CAF](https://westlandmygroup.ca/CAF) to get your no-obligation quote today!





# Répondez à notre sondage auprès du lectorat sur les nouvelles de la communauté et courez la chance de gagner une carte-cadeau de 100 \$!

Par SBMFC

À titre de responsables des nouvelles de la communauté des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), nous nous engageons à vous fournir un contenu utile et intéressant qui répond à vos besoins et à vos intérêts. Afin de mieux vous servir et d'adapter nos offres en conséquence, nous avons le plaisir de vous annoncer le lancement de notre sondage auprès du lectorat sur les nouvelles de la communauté.

Votre avis nous intéresse, et ce sondage est une occasion en or pour vous d'exprimer vos préférences, de faire part de vos commentaires et de contribuer à façonner l'avenir des nouvelles de la communauté. Nous accordons une grande importance à vos réflexions et à vos idées, car elles

sont essentielles pour améliorer notre contenu et veiller à ce qu'il corresponde à vos attentes.

En répondant à ce sondage, vous aurez la possibilité de faire ce qui suit.

- Influencer le contenu : dites-nous quels sont les thèmes, les sujets et les questions que vous trouvez les plus pertinents et les plus intéressants, ce qui nous permettra d'en parler de façon exhaustive dans nos articles.
- Améliorer votre expérience de lecture : faites-nous savoir comment nous pouvons améliorer nos méthodes de diffusion, nos formats et nos plateformes afin que vous puissiez accéder facilement à nos actualités et les apprécier.
- Renforcer l'engagement de la com-

munauté : faites-nous part de vos suggestions sur la manière dont nous pouvons favoriser la participation de la communauté, et la collaboration et l'interaction avec celle-ci, par l'intermédiaire de notre plateforme d'actualités.

Nous vous encourageons vivement à prendre quelques instants pour répondre à ce sondage et nous faire part de vos précieuses observations. En guise de remerciement, nous vous offrons la possibilité de gagner une carte-cadeau Amazon de 100 \$. Pour participer au tirage au sort de la carte-cadeau, il suffit d'indiquer vos coordonnées à la fin du sondage.

Pour accéder au sondage, veuillez cliquer sur le lien suivant : <https://fr.surveymonkey.com/r/LecteurJFC2023>

veuillez noter que toutes les réponses seront traitées dans la plus stricte confidentialité et utilisées uniquement dans le but d'améliorer notre contenu et nos services d'actualités. Votre identité restera anonyme tout au long du sondage, et vos coordonnées seront séparées de vos réponses.

Nous vous remercions d'avance pour votre temps et votre participation. Vos commentaires sont inestimables pour nous et nous apprécions sincèrement votre soutien continu. Ensemble, nous pouvons rendre notre plateforme de nouvelles de la communauté encore meilleure!



## Two Navy bands, one great concert

*The National Band of the Naval Reserve (NBNR) and the Republic of Korea (ROK) Navy Symphonic Band delivered a joint performance to veterans, serving members and the public during a concert on Sunday, June 25 at the Halifax & Region Military Family Resource Centre. The afternoon also featured traditional Korean dancing, a taekwondo demonstration, and a local Korean children's choir. Despite scheduling changes due to weather, a large crowd came out to enjoy the cross-cultural event.*



## Deux groupes de la marine et un grand concert

*La Musique nationale de la Réserve navale (MNRN) et la Musique symphonique de la Marine de la République de Corée ont offert une prestation aux vétérans, aux militaires actifs et au public lors d'un concert donné le dimanche 25 juin au Centre de ressources pour les familles des militaires d'Halifax et régions. L'après-midi a également été marquée par des danses traditionnelles coréennes, une démonstration de taekwondo et une chorale locale d'enfants coréens. Malgré les changements de programme dus aux conditions météorologiques, une foule nombreuse est venue profiter de cet événement interculturel.*





# Padre's Corner: Finding your own real superhero

By Padre Capt Steeve Arseneau  
Chaplain, 12 Wing Shearwater

Since the beginning of the pandemic back in March 2020, I have seen a lot of movies either at the theatre or on Netflix at home. Like many other people who may think the same way I do, I try to limit the amount of time sitting in front of the screen. Instead of watching pre-scripted dramas done by talented actors who are paid to act or react in a certain way, I prefer to create my own world of drama or creativity.

So much of what influences us in our North American context these days is based on what we view on television or see online. We are often told by the media the way we should think, or the way to act based on a set of values that we may or may not endorse ourselves. Case in point, have you noticed lately the number of movie remakes of superheroes that have been filmed? According to my quick research, there have been seven different Batman movies since

the original was produced in 1966 and played by Adam West. I won't even enter the sphere of Superman, Captain America, Thor or the Hulk but, you get the idea. Even bad guys, according to the storyline, like the infamous Joker, have gotten their own movies. The conclusion I draw from this madness is that you don't have to be a real hero, in real life, to make it into the movie business. Living in the imaginary world can give a feeling of escapism, and in some severe cases, that fantasy blurs with reality.

We live in a world where our perceptions are often influenced or re-wired. Case in point, we are uplifting or desiring the value of invisibility (superhero) instead of vulnerability. Yes, of course, there are also dangers in being too vulnerable sometimes, but wishing or daydreaming of being invisible doesn't address the reality of our complex lives today. Some will call it a good distraction, or a way to cope

with the stresses of our current lives. There may be a measure of truth to that but, if this fantasy is not grounded or applicable to real life circumstances, we will never live up to our destiny or our potential as human beings.

The solution, and I know that I needed to land this eventually, is to find ourselves our very own real-life heroes – people who live by example and lead an ethical existence, or who have sacrificed for the benefit of others. Seek out people in your life who have talked the talk and walked the walk. It could be your parents, your friends or anybody else you admire for their courage, integrity and conviction, but they must be real. Maybe it's even someone who challenged you in your vision of the world to the point that



they remould your heart and decision-making. My hope for you is that you are in the process of defining who fits the mould of the type of person you want to become. I have found mine (it's an easy guess, since I am a minister) and encourage you to discover who that person should be for you. Have a great summer!

# Chronique de l'aumônier : Trouver son propre super-héros

Par l'aumônier, le capitaine Steeve Arseneau  
Aumônier, 12e Escadre Shearwater

Depuis le début de la pandémie en mars 2020, j'ai vu beaucoup de films, que ce soit au cinéma ou sur Netflix à la maison. Comme beaucoup d'autres personnes qui pensent comme moi, j'essaie de limiter le temps passé devant l'écran. Au lieu de regarder des drames préprogrammés réalisés par des acteurs talentueux qui sont payés pour agir ou réagir d'une certaine manière, je préfère créer mon propre monde de drame ou de créativité.

De nos jours, une grande partie de ce qui nous influence dans notre contexte nord-américain est basée sur ce que nous voyons à la télévision ou en ligne. Les médias nous disent souvent comment nous devrions penser ou agir en fonction d'un ensemble de valeurs que nous n'approuvons pas forcément nous-mêmes. Par exemple, avez-vous remarqué ces derniers temps le nombre de remakes de super-héros qui ont été tournés? D'après mes recherches rapides, il y a eu sept films différents sur Batman depuis que l'original a été produit en 1966 et interprété par Adam West. Je n'entrerai même pas dans la sphère de Superman, Captain America, Thor

ou Hulk, mais vous voyez l'idée. Même les méchants, selon le scénario, comme l'infâme Joker, ont eu droit à leur propre film. La conclusion que je tire de cette folie est qu'il n'est pas nécessaire d'être un vrai héros, dans la vraie vie, pour réussir dans le cinéma. Vivre dans un monde imaginaire peut donner un sentiment d'évasion et, dans certains cas graves, cette fantaisie se confond avec la réalité.

Nous vivons dans un monde où nos perceptions sont souvent influencées ou modifiées. Par exemple, nous encourageons ou désirons la valeur de l'invisibilité (super-héros) au lieu de la vulnérabilité. Oui, bien sûr, il y a aussi des dangers à être trop vulnérable parfois, mais souhaiter ou rêver d'être invisible ne répond pas à la réalité de nos vies complexes d'aujourd'hui. Certains diront qu'il s'agit d'une bonne distraction ou d'un moyen de faire face au stress de notre vie actuelle. Il y a peut-être une part de vérité dans tout cela, mais si cette fantaisie n'est pas fondée ou applicable aux circonstances de la vie réelle, nous ne serons jamais à la hauteur de notre destin ou de notre potentiel en tant qu'êtres humains.

La solution, et je sais que j'ai dû finir par la trouver, est de nous trouver nos propres héros dans la vie réelle - des personnes qui vivent par l'exemple et mènent une existence éthique, ou qui se sont sacrifiées pour le bien d'autrui. Recherchez dans votre vie des personnes qui ont parlé et agi en conséquence. Il peut s'agir de vos parents, de vos amis ou de toute autre personne que vous admirez pour son courage, son intégrité et ses convictions, mais ces personnes doivent être réelles. Il s'agit peut-

être même de quelqu'un qui a remis en question votre vision du monde au point de remodeler votre cœur et votre prise de décision. J'espère que vous êtes en train de définir qui entre dans le moule du type de personne que vous voulez devenir. J'ai trouvé le mien (c'est facile à deviner, puisque je suis pasteur) et je vous encourage à découvrir qui devrait être cette personne pour vous. Je vous souhaite un bel été!



**Timothy Halman**

MLA, Dartmouth East

timhalmanmla@gmail.com

(902) 469-7353

73 Tacoma Drive, Suite 204





**health  
HUB**

**COIN  
santé**



## Let's talk about self-care!

By Mary Mykety Driscoll (she/her),  
BHPRO, MHA, Health Promotion Specialist

July 24th is International Self-Care Day and we're here to celebrate the importance self-care can play in our lives.

### What is self-care?

Self-care can be anything we do that helps us feel better, be better, or do better when it comes to our physical, mental, social, emotional, or spiritual health. So, you're probably thinking – anything? Really?

Let's think about it for what it is – which is care of the self. When we take care of ourselves, we can try doing small things that take little time and no cost, all the way up to bigger and long-term things that may take more time, energy, and commitment. All of it is considered self-care.

Self-care practices can come from different domains of health and wellness. These practices can be focused on our physical, psychological, emotional, social, and spiritual health.

### What is self-care for YOU?

Self-care is for everyone! But your self-care may look different than others because YOU are different and have a unique set of needs, likes, and wants. It's important that you reflect and find what self-care means to you and what it feels like when you practice it in your everyday life. Self-care practices should also be what you can find sustainable in the life you are living – so starting simple and small can be the way to go if you find it challenging to fit it in.

To reflect on our self-care, we can use questions to help explore our self-care bank and get curious about what else we could do. Try out a few questions from below to see for yourself!

### Physical Health

*Am I getting enough sleep?*

*Is my diet fueling my body well?*

*Am I getting enough movement or exercise?*

*Am I taking steps to take charge of my health with things I have control over?*

**Example:** not using screens for an hour before bed to help improve sleep

### Psychological & Emotional Health

*Am I making enough time for activities that mentally stimulate me?*

*Have I taken steps to proactively stay mentally well before I get to a point of feeling unwell?*

*Am I making enough time to find healthy ways to process my emotions?*

*Am I making time for activities that help me feel recharged and that give me energy?*

*Do I incorporate activities that help me practice gratitude?*

**Example:** journaling as a part of your morning to set intentions or note what you're grateful for

### Social Health

*Am I getting enough time in person with friends?*

*What am I doing that helps me nurture my relationships with friends and family?*

*Am I involved in any community or*

*organized groups that keep me connected to others?*

*Do I have any relationships that cause me stress where I may need to set better boundaries?*

**Example:** making a regularly scheduled time weekly or monthly to call or meet a friend

### Spiritual Health

*What am I doing that helps me feel grounded?*

*Am I making time for activities that help me feel connected to who I am?*

*Do I have ways to feel connected to my faith and power?*

**Example:** finding a place you feel safe and noticing what you can see, hear, touch, smell & taste

### Some Summer Self-Care Ideas

- **Opt for the outdoors:** try getting out for a walk or exploring a new place in nature!
- **Check out your community:** see what you can find going on in your neighbourhood, town, or city and find something interesting or fun!
- **See the sunrises and sunsets:** appreciate the beauty of the sunrise as an early bird or find the sunset and soak in the magic of golden hour!
- **Clean out the car:** tidy spaces can be soothing for some and that can come from taking some time in your week to clean up a space you use a lot!
- **Set up summer tunes for sunny drives:** putting a feel good playlist together can be the perfect addition

for a nice summer drive to relax and decompress!

- **Experience the exercise endorphins:** daily exercise or movement can be just what the body and mind need to increase some of the happy neurotransmitters and make us feel better!
- **Get out in the garden:** try gardening to connect with the earth, nurture and see growth, and have the payoff of your own fruits, vegetables, and flowers!
- **Make mocktails:** beat the summer heat with refreshing and fun drinks that you can get all family and friends involved in!
- **(Re)fresh with seasonal fruits:** berries, peaches, pears, and apples are all grown well locally and can be found at the u-picks for a fun adventure or as a market find.

### When is it not about self-care?

Self-care is not a cure for mental illness or severe mental distress. Self-care can be one part of strategies one uses to manage their mental health and stress. You should seek professional help if you're experiencing sudden changes or chronic difficulties with sleeping, appetite, weight gain/loss, getting out of bed in the morning due to mood, concentrating, loss of interest in things you typically enjoy, or performing usual functions and responsibilities.

## DND aware of high call volumes at Canada Life

By DND

Canada Life Assurance Company became the administrator of the Public Service Health Care Plan (PSHCP) on **July 1, 2023**. The transition from Sun Life to Canada Life is a big undertaking, affecting 1.7 million federal public service employees, Canadian Armed Forces (CAF) members, federal retirees, and their eligible dependants.

Canada Life is working to complete the enrollment process for the remaining public servants, CAF members, and retirees who are not yet in the system. If your inquiry is not urgent, please consider waiting to contact Canada Life in a few weeks, so that those with urgent needs can get in touch with them quickly.

The Government of Canada is working with Canada Life to improve members'

experiences through this large-scale transition and Canada Life is taking immediate steps to reduce call centre wait times. This includes increasing the number of trained and security-cleared call centre agents. Defence Team members can expect to see progressive improvement throughout July and beyond.

If you've already completed your positive enrollment, you can obtain your new plan number at [Your benefit card and plan number](#). You will need this number to submit a claim. Your Certificate number remains the same as it was with Sun Life. Your certificate number can also be found through the [MyGCPay](#) platform.



# Parlons de l'importance de l'autosoins!

Par Mary Myketyn Driscoll (elle/elle),  
BHPRO, MHA, Spécialiste de la promotion de la santé

Le 24 juillet est la Journée internationale de l'autosoins et nous sommes ici pour célébrer l'importance de l'autosoins dans nos vies.

## Qu'est-ce que l'autosoins ?

L'autosoins est tout ce que nous faisons pour nous aider à nous sentir mieux, à être mieux ou à faire mieux en ce qui concerne notre santé physique, mentale, sociale, émotionnelle ou spirituelle. Alors, vous vous dites probablement : n'importe quoi ? Vraiment ?

Prenons les choses pour ce qu'elles sont, c'est-à-dire prendre soin de soi. Lorsque nous prenons soin de nous-mêmes, nous pouvons essayer de faire de petites choses qui prennent peu de temps et ne coûtent rien, jusqu'à des choses plus importantes et à long terme qui peuvent prendre plus de temps, d'énergie et d'engagement. Tout cela est considéré comme de l'autosoins.

Les pratiques d'autosoins peuvent provenir de différents domaines de la santé et du bien-être. Ces pratiques peuvent être axées sur notre santé physique, psychologique, émotionnelle, sociale et spirituelle.

## Qu'est-ce que l'autosoins pour VOUS ?

Les autosoins s'adressent à tout le monde ! Mais vos autosoins peuvent être différents de ceux des autres parce que VOUS êtes différent et que vous avez un ensemble unique de besoins, de goûts et de désirs. Il est important que vous réfléchissiez et que vous trouviez ce que l'autosoins signifie pour vous et ce que vous ressentez lorsque vous le pratiquez dans votre vie quotidienne. Les pratiques d'autosoins doivent également être compatibles avec la vie que vous menez. Commencer simplement et modestement peut donc être la meilleure solution si vous avez du mal à les intégrer.

Pour réfléchir à nos pratiques d'autosoins, nous pouvons utiliser des

questions pour explorer notre banque d'autosoins et nous interroger sur ce que nous pourrions faire d'autre. Essayez quelques questions ci-dessous pour vous en convaincre !

### Santé physique

*Est-ce que je dors suffisamment ?*

*Mon régime alimentaire alimente-t-il bien mon corps ?*

*Est-ce que je bouge suffisamment ou fais de l'exercice ?*

*Est-ce que je prends des mesures pour prendre ma santé en main avec des choses sur lesquelles j'ai le contrôle ?*

**Exemple :** ne pas utiliser d'écran pendant une heure avant de se coucher pour améliorer le sommeil.

### Santé psychologique et émotionnelle

*Est-ce que je consacre suffisamment de temps à des activités qui me stimulent mentalement ?*

*Ai-je pris des mesures pour rester en bonne santé mentale de manière proactive avant que je ne me sente mal ?*

*Ai-je suffisamment de temps pour trouver des moyens sains de gérer mes émotions ?*

*Est-ce que je consacre du temps à des activités qui m'aident à me sentir rechargé et qui me donnent de l'énergie ?*

*Est-ce que j'intègre des activités qui m'aident à pratiquer la gratitude ?*

**Exemple :** tenir un journal le matin pour fixer des intentions ou noter ce pour quoi vous êtes reconnaissant.

### Santé sociale

*Est-ce que je passe suffisamment de temps avec mes amis ?*

*Que fais-je pour entretenir mes relations avec mes amis et ma famille ?*

*Suis-je impliqué dans des groupes communautaires ou organisés qui me permettent de rester en contact avec les autres ?*

*Y a-t-il des relations qui me causent du stress et pour lesquelles je devrais peut-être fixer de meilleures limites ?*

**Exemple :** prévoir un rendez-vous

hebdomadaire ou mensuel pour appeler ou rencontrer un ami.

### Santé spirituelle

*Que fais-je qui m'aide à me sentir enraciné ?*

*Est-ce que je consacre du temps à des activités qui m'aident à me sentir connecté à qui je suis ?*

*Ai-je des moyens de me sentir connecté à ma foi et à mon pouvoir ?*

**Exemple :** trouver un endroit où l'on se sent en sécurité et remarquer ce que l'on peut voir, entendre, toucher, sentir et goûter.

### Quelques idées pour prendre soin de soi en été

- **Optez pour le plein air :** essayez de vous promener ou d'explorer un nouvel endroit dans la nature !
- **Visitez votre communauté :** voyez ce qui se passe dans votre quartier, votre ville ou votre village et trouvez quelque chose d'intéressant ou d'amusant !
- **Admirez les levers et les couchers de soleil :** appréciez la beauté du lever du soleil en vous levant tôt ou admirez le coucher du soleil et imprégnez-vous de la magie de l'heure dorée !
- **Nettoyer la voiture :** les espaces bien rangés peuvent être apaisants pour certains et cela peut se faire en prenant un peu de temps dans la semaine pour nettoyer un espace que l'on utilise beaucoup !
- **Préparez des musiques d'été pour les trajets ensoleillés :** une liste de lecture agréable peut être le complément parfait pour un trajet en voiture en été, afin de se détendre et de décompresser !
- **Faites l'expérience des endorphines de l'exercice :** l'exercice ou le mouvement quotidien peut être exactement ce dont le corps et l'esprit ont besoin pour augmenter certains neurotransmetteurs heureux et nous faire nous sentir mieux !

- **Sortez dans le jardin :** essayez de jardiner pour vous rapprocher de la terre, nourrir et voir grandir, et profiter de vos propres fruits, légumes et fleurs !
- **Préparez des mocktails :** battez la chaleur de l'été avec des boissons rafraîchissantes et amusantes auxquelles toute la famille et les amis peuvent participer !
- **(Re)frais avec des fruits de saison :** les baies, les pêches, les poires et les pommes sont toutes cultivées localement et peuvent être trouvées dans les cueillettes pour une aventure amusante ou comme une trouvaille du marché.

### Quand ne s'agit-il pas d'autosoins ?

L'autosoins n'est pas un remède à la maladie mentale ou à la détresse mentale grave. L'autosoins peut faire partie des stratégies utilisées pour gérer sa santé mentale et son stress. Vous devriez demander l'aide d'un professionnel si vous éprouvez des changements soudains ou des difficultés chroniques en ce qui concerne le sommeil, l'appétit, la prise ou la perte de poids, le fait de vous lever le matin en raison de votre humeur, la concentration, la perte d'intérêt pour les choses que vous aimez habituellement ou l'accomplissement de vos fonctions et responsabilités habituelles.

## Le MDN est informé du nombre élevé d'appels à Canada Vie

Par MND

La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie est devenue l'administrateur du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) le 1er juillet 2023. La transition de la Sun Life à la Canada Vie est une entreprise d'envergure, qui touche 1,7 million de fonctionnaires fédéraux, de militaires des Forces armées canadiennes (FAC), de fonctionnaires à la retraite et de leurs personnes à charge admissibles.

La Canada Vie s'efforce de terminer le processus d'adhésion pour les fonctionnaires, les membres des FAC, et les fonctionnaires à la retraite qui ne sont pas encore dans le système. Si votre demande n'est pas urgente, veuillez songer à attendre quelques semaines avant de communiquer avec le centre d'appels de Canada Vie pour que les personnes qui ont des besoins urgents parviennent à communiquer rapidement avec eux.

Le gouvernement du Canada collabore avec la Canada Vie afin d'améliorer

l'expérience des participants et des participantes au cours de cette transition de grande envergure. La Canada Vie prend des mesures immédiates pour réduire le temps d'attente, notamment en augmentant le nombre de représentants et de représentantes du centre d'appels qui ont reçu une formation et une autorisation de sécurité. Les membres de l'Équipe de la Défense peuvent s'attendre à une amélioration progressive tout au long du mois de juillet et par la suite.

Si vous avez déjà terminé le processus d'adhésion préalable, vous pouvez obtenir votre nouveau numéro de régime ici : [Votre carte de prestations et votre numéro de régime](#). Ce numéro est nécessaire pour envoyer une demande de règlement. Votre numéro de certificat demeure le même que celui de la Sun Life. Vous pouvez également obtenir votre numéro de certificat sur la plateforme [MaPayeGC](#).



# Face of Base: S1 Junhyeong Park

By CFB Halifax Public Affairs



S1 / Le Mat 1 Junhyeong Park

SUBMITTED / SOUMIS

Originally from South Korea, Sailor 1st Class Junhyeong Park made the journey to Toronto, Ontario, in 2001 before embarking on his military career, ultimately leading him to CFB Halifax in 2019.

So far, S1 Park's impressive career has seen him serve aboard Royal Canadian Navy (RCN) ships HMCS *Montréal* and HMCS *Charlottetown*. Now on a shore posting, he is a vital member of the Base Logistics (BLog) branch at CFB Halifax, dedicating almost a year to the stocktaking cell.

S1 Park takes charge of customer account administration and ensures meticulous inventory control in his role. His responsibilities include processing customer requisitions, promptly addressing inquiries, skillfully managing serial number accounting and control, adeptly handling miscellaneous loss reports, facilitating material transfers between accounts, prioritizing high priority requests, investigating stocktaking discrepancies, effectively resolving entitlement violation reports, conducting thorough customer account verifications, and meticulously preparing and processing ammunition-related documentation.

Among the highlights of S1 Park's career was his recent role as liaison officer for the Republic of Korea (ROK) Navy Symphonic Band during the 2023 Royal Nova Scotia International Tattoo. This experience involved translation services and overall assistance to the ROK band to ensure they

were able to navigate an enjoyable trip to Halifax and successful participation in the Tattoo.

Another career achievement for S1 Park was his six-month deployment on Operation Reassurance ROTO 16 with HMCS *Montréal* in 2022 during which he played an important role in supporting NATO assurance in the Mediterranean Sea. This commendable contribution earned him two esteemed medals, OP Sea Guardian and SSM-NATO. Overall, his experience with the Department of National Defence (DND) and the Canadian Armed Forces (CAF) has been remarkable, immersing him in a world of thrilling adventures and new horizons.

Looking ahead, S1 Park plans to pursue a university degree in accounting and finance. Simultaneously, he aspires to become a commissioned officer, driven by his unwavering commitment to personal growth and his desire to further contribute to the CAF.

## Gens de la BFC Halifax: Le Mat 1 Junhyeong Park

Par des affaires publiques de la BFC Halifax

Originaire de la Corée du Sud, le Matelot de première classe Junhyeong Park s'est rendu à Toronto, en Ontario, en 2001, avant d'entreprendre sa carrière militaire, qui l'a mené en fin de compte à la BFC Halifax en 2019.

Jusqu'à présent, l'impressionnante carrière du Mat 1 Park l'a amené à servir à bord des navires de la Marine royale canadienne (MRC) NCSM *Montréal* et NCSM *Charlottetown*. Maintenant affecté à terre, il est un membre essentiel du service de la Logistique de la base (Log B) à la BFC Halifax, et a consacré près d'un an à la cellule de la prise d'inventaire.

Le Mat 1 Park s'occupe de l'administration des comptes clients et assure un contrôle méticuleux des stocks dans le cadre de ce rôle. Il a pour responsabilités de traiter les demandes des clients, de répondre rapidement aux demandes de renseignements, de gérer habilement la comptabilité et le contrôle des numéros de série, de traiter avec compétence les rapports de pertes diverses, de faciliter les transferts de matériel entre les comptes, d'accorder la priorité aux demandes hautement prioritaires, d'enquêter sur les écarts relevés durant la prise d'inventaire, de résoudre efficacement les rapports de violation de l'admissi-

bilité, de procéder à des vérifications approfondies des comptes clients et de préparer et de traiter méticuleusement la documentation relative aux munitions.

Parmi les points saillants de la carrière du Mat 1 Park, mentionnons son rôle récent d'agent de liaison pour la Musique symphonique de la Marine de la République de Corée lors du Tattoo royal international de la Nouvelle-Écosse de 2023. Cette expérience a inclus des services de traduction et une assistance générale à la Musique de la République de Corée pour s'assurer qu'elle puisse faire un voyage maritime agréable jusqu'à Halifax et participer avec succès au Tattoo.

Une autre réalisation professionnelle du Mat 1 Park a été son déploiement de six mois dans le cadre de l'opération Reassurance, ROTO 16, avec le NCSM *Montréal* en 2022, au cours duquel il a joué un rôle important dans le soutien des mesures d'assurance de l'OTAN dans la mer Méditerranée. Cette contribution louable lui a valu deux médailles respectées, OP Sea Guardian et MSS-OTAN. Dans l'ensemble, son expérience au sein du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC) a été remarquable et

l'a plongé dans un monde d'aventures palpitantes et de nouveaux horizons.

Dans l'avenir, le Mat 1 Park prévoit d'obtenir un diplôme universitaire en comptabilité et en finances. En même temps, il aspire à devenir un officier breveté, et est déterminé par son engagement inébranlable envers la croissance personnelle et son désir de contribuer davantage aux FAC.

Pour tous ceux qui envisagent une carrière dans les FAC, et en particulier dans la MRC, le Mat 1 Park insiste sur les nombreuses possibilités de

voyage. Les déploiements navals permettent d'explorer divers endroits dans le monde, de s'imprégner de cultures dynamiques et de collaborer avec des partenaires internationaux. Ces expériences permettent véritablement aux personnes d'avoir un effet important et de contribuer à rendre le monde meilleur — le rêve de toute une vie qui a inspiré le Mat 1 Park à s'enrôler dans les FAC et à poursuivre son voyage au service des autres.



**The Storage Professionals**

**DISCOUNT FOR MILITARY MEMBERS!**

**902-446-2727**

[www.storageinn.ca](http://www.storageinn.ca)



# HMCS *Windsor* marks first change of command since 2018

By Ryan Melanson,  
Trident Staff



From right, incoming HMCS *Windsor* Commanding Officer LCdr Harrison Nguyen-Huynh, Commander Canadian Submarine Force Capt (N) Alex Kooiman, and outgoing *Windsor* CO Cdr William Matheson.

De droite à gauche, le nouveau commandant du NCSM *Windsor*, le Capc Harrison Nguyen-Huynh, le commandant de la Force sous-marine canadienne, le Capv Alex Kooiman, et le commandant sortant du *Windsor*, le Capf William Matheson.

PTE / LE SDT BRENDAN GAMACHE

After a marathon 1,837 days leading His Majesty's Canadian Submarine (HMCS) *Windsor*, Commander William Matheson handed command of the boat off to his friend and colleague Lieutenant-Commander Harrison Nguyen-Huynh during a ceremony on June 15 at HMCS *Scotian*.

Cdr Matheson's long command appointment included three different executive officers, four coxswains, six navigation officers, and more than 24,000 nautical miles sailed in *Windsor*.

"He has steered his crew safely through busy exercises, weapons firings, and most importantly force-generating – training and mentoring the next generation of submariners," said Captain (Navy) Alex Kooiman, who flew into Halifax for the occasion.

Capt (N) Kooiman welcomed LCdr Nguyen-Huynh to his new role, and encouraged the present crewmembers of *Windsor* to see the Change of Command as an opportunity to rally behind the incoming CO and approach the coming year with a new energy.

And as he prepared to step away after five years with *Windsor*, Cdr Matheson said he enjoyed every minute, and announced that his successor would be inheriting "an incredible boat with the best crew he'll ever work with."

"So will I miss it? Being entrusted by the country to sail around the world with hundreds of millions of dollars of equipment, 47 elite sailors aboard, with some of the most destructive weapons in the Canadian forces, a mission, and limited communications?

Yeah, I'll miss it, I honestly don't know how the next job could ever compare."

Speaking to the crew of *Windsor* after officially taking command, LCdr Nguyen-Huynh reiterated how appropriate it felt to be taking over from Cdr Matheson, with the two having spent countless hours together submerged in Victoria-class subs through their careers,

"I stand here today a very humble person, and I attribute the success of this moment to the combined effort of all, and my eternal gratitude goes to people who mentored me and have tried to keep me out of trouble," LCdr Nguyen-Huynh said.

## Working Together to Make Things Right for the PSHCP

It's an honour to welcome members of the Canadian Armed Forces in the Public Service Health Care Plan (PSHCP). Thank you for your service to our country.

Reliable access to health and wellness benefits is core to the support you can expect from us.

During the transition of the PSHCP, some plan members' experience has not met that standard. We know it's been challenging to reach us. Together with the Government of Canada, we are taking proactive steps to do better:

- ✔ We've significantly increased staff in our Contact Centre;
- ✔ We've temporarily extended operating hours at the Contact Centre; and,
- ✔ We're accelerating the enrolment process so it's easier to access benefits coverage and get claims processed quickly.

**If you have yet to complete your enrolment, watch for a letter from us soon with more details.**

To learn more, members can visit: [canadalife.com/pshcp](https://canadalife.com/pshcp).

A sincere thank you to all plan members for your continued patience as we complete this transition. We're committed to getting things right.

## Travailler ensemble pour redresser la situation pour le RSSFP

C'est un honneur d'accueillir les membres des Forces armées canadiennes au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). Merci pour les services que vous rendez à notre pays.

La fiabilité de l'accès aux protections de soins de santé et de bien-être est au cœur du soutien que vous pouvez attendre de nous.

Lors de la transition du RSSFP, l'expérience de certains participants au régime n'a pas été à la hauteur des attentes.

Nous savons qu'il a été difficile de nous joindre et, ensemble avec le gouvernement du Canada, nous prenons des mesures proactives pour faire mieux :

- ✔ Nous avons considérablement augmenté le nombre d'employés à notre Centre de services;
- ✔ Nous avons temporairement prolongé les heures d'ouverture du Centre de services; et
- ✔ Nous avons accéléré le processus d'adhésion pour faciliter l'accès aux protections et pour assurer un traitement rapide des demandes de règlement.

**Si vous n'avez pas encore procédé à votre adhésion préalable, vous recevrez sous peu de notre part une lettre contenant plus de précisions.**

Pour en savoir plus, les participants peuvent consulter le site : [canadavie.com/rssfp](https://canadavie.com/rssfp).

Nous remercions sincèrement tous les participants au régime pour la patience dont ils ont fait preuve pendant cette période de transition. Nous mettons tout en œuvre pour que la situation rentre dans l'ordre.



# Le NCSM *Windsor* connaît son premier changement de commandement depuis 2018

Par Ryan Melanson,  
L'équipe du Trident

Après un marathon de 1837 jours à la tête du sous-marin canadien de Sa Majesté (NCSM) *Windsor*, le capitaine de frégate William Matheson a remis le commandement du bateau à son ami et collègue, le capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, lors d'une cérémonie qui s'est déroulée le 15 juin au NCSM *Scotian*.

Au cours de sa longue période de commandement, le Capf Matheson a eu à son actif trois officiers exécutifs différents, quatre capitaine d'armes, six officiers de navigation et plus de 24 000 milles nautiques parcourus à bord du *Windsor*.

« Il a dirigé son équipage en toute sécurité au cours d'exercices intenses, de tirs d'armes et, surtout, en générant de la force - en formant et en encadrant la prochaine génération de sous-marinières », a déclaré le capitaine de vaisseau Alex Kooiman, qui s'est rendu à Halifax pour l'occasion.

Le Capv Kooiman a souhaité la bienvenue au Capc Nguyen-Huynh dans ses nouvelles fonctions et a encouragé les membres actuels de l'équipage du *Windsor* à considérer la passation de commandement comme une occasion de se rallier au nouveau commandant et d'aborder l'année à venir avec une énergie nouvelle.

Alors qu'il s'apprête à quitter le *Windsor* après cinq ans de service, le Capf Matheson a déclaré qu'il en avait apprécié chaque minute et a annoncé que son successeur hériterait « d'un bateau incroyable avec le meilleur équipage avec lequel il travaillera jamais. »

« Cela me manquera-t-il ? Le fait d'être chargé par le pays de naviguer autour du monde avec des centaines de millions de dollars d'équipement, 47 marins d'élite à bord, certaines des armes les plus destructrices des forces canadiennes, une mission et des communications limitées ? Oui, ça va me manquer, mais honnêtement, je ne vois pas comment le prochain travail pourrait être comparable. »

S'adressant à l'équipage du *Windsor* après avoir officiellement pris le commandement, le Capc Nguyen-Huynh a rappelé à quel point il était approprié de prendre la relève du Capf Matheson, les deux hommes ayant passé d'innombrables heures ensemble à bord de sous-marins de classe Victoria au cours de leur carrière,

« Je me tiens ici aujourd'hui en toute humilité, et j'attribue le succès de ce moment à l'effort combiné de tous, et ma gratitude éternelle va aux personnes qui m'ont encadré et ont essayé de m'éviter des ennuis », a déclaré le Capc Nguyen-Huynh.



Le Capf William Matheson a passé plus de cinq ans à la tête du NCSM *Windsor*.

*Cdr William Matheson spent more than five years in command of HMCS Windsor.*

LE SDT / PVT BRENDAN GAMACHE



## Progress Pride Flag raised as Halifax Pride Festival kicks off

The Progress Pride Flag was raised on July 20 at CFB Halifax HQ and 12 Wing Shearwater main gate to mark the beginning of the Halifax Pride Festival and will remain raised until July 30. During Pride season, we reflect on the important contributions 2SLGBTQI+ Canadians have made to our country and to the defence of Canada. Happy Pride, Halifax!

## La levée du drapeau marque le début du festival de la fierté à Halifax

Le drapeau de la Fierté progressiste a été hissé le 20 juillet au QG de la BFC Halifax et à l'entrée principale de la 12e Escadre Shearwater pour marquer le début du festival de la Fierté d'Halifax. Le drapeau restera hissé jusqu'au 30 juillet. Pendant la saison de la Fierté, nous pensons aux contributions importantes des Canadiens et Canadiennes 2ELGBTQI+ à notre pays et à la défense du Canada. Joyeuses célébrations de la Fierté, Halifax!

SUBMITTED / SOUMIS



# SPORTS & FITNESS



## Using Exercise as Medicine: S1 Roderick Robertson bounces back

By Ryan Melanson,  
Trident Staff

Minor motor vehicle accidents are relatively common, but can still have a huge impact on those involved. Sailor, 1st Class Roderick Roberston, a naval communicator with 18 years of service in the Royal Canadian Navy, experienced this firsthand in the summer of 2021.

While house-hunting after being posted to Halifax, S1 Robertson was in the car with his wife and children when they were rear-ended while waiting at a stoplight.

"I wouldn't have thought that a little bump would do so much damage," he said. He was left with a number of injuries and weakness throughout the

left side of his body, from his achilles and calves up to his left shoulder.

"I could barely lift my phone."

The injuries meant less mobility and ability to live an active lifestyle, restrictions at work, and weight gain, which began to affect his mental health as well.

"When you start to feel inadequate about where you're at, it can make it even harder to get back on track," he added.

After plateauing in his recovery and treatment from private sector physiotherapists, S1 Robertson said the big changes came after working with the team at CF Health Services Centre (Atlantic), and for the last year or so, with staff with the PSP Reconditioning program. He said individualized training programs and 1-on-1 instruction helped him target specific muscle groups and slowly build strength back up, leading to a passing grade on the CAF FORCE Evaluation barely a year after not being able to lift a phone with his left arm.

"Being strong enough to carry my two-year old daughter again was also a big one," he said.

His goals going forward include getting back down to his previous weight of 200 lbs, and simply improving his fitness for easier FORCE testing and better overall health. S1 Robertson stressed that he may not

have landed on this positive path if not for the help he's received along the way, and encouraged others dealing with injuries or other physical health barriers not to do it alone.

"So many times those little minor injuries build up and you don't think anything of it, and then sometime down the road, it ends up causing trouble," he said.

"Reach out. Use the resources available. Talk to the PSP Reconditioning

Centre, talk to your mental health services, talk to the physio department, and don't wait too long!"

*The PSP Reconditioning program is a fitness program designed to meet the demands of serving CAF members that are dealing with injury and illness. For more information, speak to your doctor or contact PSP Reconditioning Manager Kerianne Willigar at 902-402-4890 or [Kerianne.Willigar@forces.gc.ca](mailto:Kerianne.Willigar@forces.gc.ca).*



S1 Roderick Robertson is pictured inside the PSP Reconditioning Centre at Stadacona.

Le Mat 1 Roderick Robertson est photographié à l'intérieur du centre de réconditionnement PSP à Stadacona.

LE SDT / PVT BRENDAN GAMACHE

## CFB Halifax Advertising & Sponsorship Opportunities Available

Please contact  
[advertising@psphalifax.ca](mailto:advertising@psphalifax.ca)  
(902) 401-0052



CFMWS.CA/HALIFAX

[/PSPHALIFAX](https://www.facebook.com/PSPHALIFAX)



# NAVY 10K RUN



**AUGUST 20TH | 20 AOÛT**  
**SUNDAY | DIMANCHE | 2023**



**REGISTER AT**  
**INSCRIVEZ-VOUS AU**  
[cfmws.ca/Halifax/Navy10k](http://cfmws.ca/Halifax/Navy10k)



/navy10krun

@navy10krun





# Faire de l'exercice une médecine: Le Mat 1 Roderick Robertson rebondit

Par Ryan Melanson,  
L'équipe du Trident

Les accidents de la route mineurs sont relativement courants, mais ils peuvent avoir un impact considérable sur les personnes impliquées. Le Matelot de 1re classe Roderick Robertson, communicateur naval comptant 18 années de service dans la Marine royale du Canada, en a fait l'expérience au cours de l'été 2021.

Alors qu'il cherchait une maison après avoir été affecté à Halifax, le Mat 1 Robertson était en voiture avec sa femme et ses enfants lorsqu'ils ont été emboutis par l'arrière à un feu rouge.

« Je n'aurais jamais pensé qu'une petite bosse puisse faire autant de dégâts », a-t-il déclaré. Il s'est retrouvé avec un certain nombre de blessures et de faiblesses sur tout le côté gauche de son corps, des achilles et des mollets jusqu'à l'épaule gauche.

« Je pouvais à peine soulever mon téléphone. »

Les blessures ont réduit sa mobilité et sa capacité à mener une vie active, ont entraîné des restrictions au travail et une prise de poids, ce qui a commencé à affecter sa santé mentale.

« Lorsque vous commencez à vous sentir inadéquat par rapport à votre situation, vous avez encore plus de mal à vous remettre sur les rails », ajoute-t-il.

Après avoir atteint un plateau dans son rétablissement et les traitements offerts par les physiothérapeutes du secteur privé, le Mat 1 Robertson a déclaré que les grands changements sont survenus après avoir travaillé avec l'équipe du Centre des services de santé des FC (Atlantique) et, depuis environ un an, avec le personnel du programme de reconditionnement des PSP. Il a indiqué que des programmes d'entraînement individualisés et des cours particuliers l'ont aidé à cibler

des groupes musculaires précis et à reprendre lentement de la force, ce qui lui a permis d'obtenir la note de passage à l'évaluation FORCE de la FAC, à peine un an après avoir été incapable de soulever un téléphone avec son bras gauche.

« Être suffisamment fort pour porter à nouveau ma fille de deux ans a également été un élément important », a-t-il déclaré.

Ses objectifs pour l'avenir sont de revenir à son poids antérieur de 200 livres, et simplement d'améliorer sa condition physique pour faciliter les tests FORCE et améliorer son état de santé général. Le Mat 1 Robertson a souligné qu'il ne se serait peut-être pas engagé sur cette voie positive sans l'aide qu'il a reçue en cours de route, et il a encouragé les autres personnes aux prises avec des blessures ou d'autres obstacles à la santé physique à ne

pas faire cavalier seul.

« Souvent, ces petites blessures mineures s'accumulent et on n'y pense pas, mais un jour ou l'autre, elles finissent par causer des problèmes », a-t-il déclaré.

« Tendez la main. Utilisez les ressources disponibles. Adressez-vous au centre de reconditionnement des PSP, à vos services de santé mentale, au service de physiothérapie, et n'attendez pas trop longtemps ! »

*Le programme de reconditionnement des PSP est un programme de conditionnement physique conçu pour répondre aux exigences des membres des FAC qui souffrent de blessures ou de maladies. Pour plus d'informations, consultez votre médecin ou contactez Kerianne Willigar, responsable du programme de reconditionnement des PSP, au 902-402-4890 ou à l'adresse [Kerianne.Willigar@forces.gc.ca](mailto:Kerianne.Willigar@forces.gc.ca).*



PSP's Alyssa Bruce and Matt MacKenzie helped organize and carry out the evening's activities.

Alyssa Bruce et Matt MacKenzie, du PSP, ont aidé à organiser et à mener à bien les activités de la soirée.

AVIATOR / L'AVIATEUR DOUGLAS HAMILTON

## 12 Wing Shearwater shows its artistic side

By Trident staff

PSP Halifax's Community Recreation team held its second paint night event on June 22 at 12 Wing Shearwater, with 20 military and civilian participants coming out to meet some colleagues and let out a bit of creativity.

PSP Community Recreation Supervisor Alyssa Bruce says painting has always been a passion of hers, and she had a blast leading the instruction portion of the evening and meeting all the participants.

« We had charcuterie, music, and an inviting cozy atmosphere set up for our participants to feel at home here at Shearwater Fitness and Sports Centre, » Bruce said.

The team is planning to host more Shearwater paint nights in the fall and into next year. To get involved, reach out to Alyssa at [Alyssa.bruce@forces.gc.ca](mailto:Alyssa.bruce@forces.gc.ca) or to Community Recreation Coordinator Matt MacKenzie at [Matthew.MacKenzie5@forces.gc.ca](mailto:Matthew.MacKenzie5@forces.gc.ca).

## La 12e escadre Shearwater montre son côté artistique

Par l'équipe du Trident

L'équipe des loisirs communautaires des PSP d'Halifax a tenu sa deuxième soirée de peinture le 22 juin à la 12e Escadre Shearwater, avec 20 participants militaires et civils venus rencontrer des collègues et laisser libre cours à leur créativité.

La superviseuse des loisirs communautaires des PSP, Alyssa Bruce, affirme que la peinture a toujours été une de ses passions et qu'elle a eu beaucoup de plaisir à diriger la partie instruction de la soirée et à rencontrer tous les participants.

« Nous avons de la charcuterie, de la musique et une atmosphère invitante et confortable pour que nos participants se sentent comme chez eux au Centre de conditionnement physique et de sports Shearwater », a déclaré Bruce.

L'équipe prévoit organiser d'autres soirées de peinture à Shearwater à l'automne et au cours de l'année prochaine. Pour participer, communiquez avec Alyssa à [Alyssa.bruce@forces.gc.ca](mailto:Alyssa.bruce@forces.gc.ca) ou avec le coordonnateur des loisirs communautaires, Matt MacKenzie, à [Matthew.MacKenzie5@forces.gc.ca](mailto:Matthew.MacKenzie5@forces.gc.ca).



The event was hosted at the Shearwater Fitness and Sports Centre. L'événement s'est déroulé au centre de conditionnement physique et de sport Shearwater.

AVIATOR / L'AVIATEUR DOUGLAS HAMILTON