



TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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

Steadfast Defender 24

Members of His Majesty's Canadian Ship (HMCS) Charlottetown conducted a force protection proficiency shooting exercise in the Atlantic Sea on February 8 as the ship prepared to join NATO allies participating in exercise Steadfast Defender 24. The first phase of the large, multinational exercise continues until mid-March, focusing on maritime operations across the Atlantic and in the Arctic.

HMCS CHARLOTTETOWN

Les membres du navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Charlottetown ont effectué un exercice de tir d'aptitude à la protection des forces dans la mer Atlantique le 8 février, alors que le navire se préparait à rejoindre les alliés de l'OTAN participant à l'exercice Steadfast Defender 24. La première phase de cet exercice multinational de grande envergure se poursuit jusqu'à la mi-mars et se concentre sur les opérations maritimes dans l'Atlantique et dans l'Arctique.

NCSM CHARLOTTETOWN





HMCS *William Hall* heads to sea ahead of Heritage Day events

By Trident Staff

The Royal Canadian Navy's (RCN) newest Arctic and Offshore Patrol Vessel (AOPV) has left Halifax for its first set of sea trials, just as the ship's namesake is set to be honoured by the Province of Nova Scotia.

His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *William Hall* departed from Halifax on February 12 for a sail that will take the ship first to Boston for a port visit, then to waters off Newfoundland for cold-weather trials and training. *William Hall* was officially delivered to the RCN from builder Irving Shipbuilding in September of 2023.

For the ship's company, some of whom have been with the unit since it was first stood up, the moment represents the culmination of many months of work and preparation.

"To have had the opportunity to watch the crew grow and come together – from five of us in the shore office to a full ship's company now ready to go to sea. It's just been such an unforgettable experience," said Master Sailor (MS) Sarah MacKenzie.

"There's a real sense of pride being part of the commissioning crew and honoring William Hall's legacy."

That legacy is also being celebrated this month with William Hall himself being chosen as the 2024 Honouree as part of Nova Scotia Heritage day.

Born in Horton, Nova Scotia, William Hall was a son of formerly enslaved parents who served in the Royal Navy from 1852-1876 – he

was the first Black person and the first Nova Scotian to receive the Victoria Cross, for his actions and bravery under fire during the Relief of Lucknow.

Along with a Heritage Day celebration of William Hall at the Naval Museum of Halifax on February 19, a separate William Hall community day was held at the Black Cultural Centre in Cherry Brook, and junior high school students across the province were introduced to a virtual education program focused on William Hall's life.

The ship's company has made efforts to forge ties with members of the Black community as well as Black historians, researchers and others as they explore the best ways to strengthen the connection between William Hall the ship and William Hall the man.

CPO1 Brent Williamson, who is both the ship's first Coxn and first Black Coxn, described a "poetic" feeling being in this role with a ship tied to the story of a heroic Black sailor.

"I believe the story of my career, specifically my training, the challenges, and the sacrifices I made, all guided me to this exact point in time," he said.

The command team shared regrets that the ship will be away from Halifax during these significant Heritage Day events, but they highlighted that this necessary work at sea will allow the ship to be brought fully into the fleet – eventually sharing William Hall's story in cities and ports around the world.

Le NCSM *William Hall* prend la mer avant les activités de la Journée du patrimoine

Par l'équipe Trident

Le plus récent navire de patrouille extracôtier et de l'arctique (NPEA) de la Marine royale canadienne (MRC) a quitté Halifax pour sa première série d'essais en mer, au moment même où la province de la Nouvelle-Écosse s'apprête à rendre hommage à son homonyme.

Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *William Hall* a quitté Halifax le 12 février pour un voyage qui le mènera d'abord à Boston pour une visite du port, puis dans les eaux de Terre-Neuve pour des essais et des entraînements par temps froid. Le *William Hall* a été officiellement livré à la MRC par le constructeur Irving Shipbuilding en septembre 2023.

Pour les membres de l'équipage du navire, dont certains font partie de l'unité depuis qu'elle a été mise sur pied, ce moment représente l'aboutissement de nombreux mois de travail et de préparation.

« J'ai eu l'occasion de voir l'équipage grandir et s'unir - de cinq d'entre nous dans le bureau à terre à un équipage complet prêt à partir en mer. C'est une expérience inoubliable », a déclaré la matelot-chef Sarah MacKenzie.

« Il y a un réel sentiment de fierté à faire partie de l'équipage de mise en service et à honorer l'héritage de William Hall. »

Cet héritage est également célébré ce mois-ci, puisque William Hall lui-même a été choisi pour être la personne honorée en 2024 lors de la Journée du patrimoine de la Nouvelle-Écosse.

Né à Horton, en Nouvelle-Écosse, William Hall est le fils de parents anciennement esclaves. Il a servi dans la Marine royale de 1852 à 1876 et a été le premier Noir et le premier Néo-Écossais à recevoir la Croix

de Victoria pour ses actions et sa bravoure sous le feu de l'ennemi lors du Secours de Lucknow.

Outre la célébration de la Journée du patrimoine de William Hall au Musée naval d'Halifax le 19 février, une journée communautaire consacrée à William Hall a été organisée au Centre culturel noir de Cherry Brook, et les élèves du premier cycle du secondaire de toute la province ont été initiés à un programme d'enseignement virtuel axé sur la vie de William Hall.

L'équipage du navire s'est efforcé de nouer des liens avec des membres de la communauté noire ainsi qu'avec des historiens, des chercheurs et d'autres personnes de la communauté noire afin d'explorer les meilleurs moyens de renforcer le lien entre le William Hall, le navire, et William Hall, l'homme.

Le PM1 Brent Williamson, qui est à la fois le premier capitaine d'armes du navire et son premier capitaine d'armes noir, a décrit le sentiment "poétique" qu'il éprouve en jouant ce rôle à bord d'un navire lié à l'histoire d'un marin noir héroïque.

« Je crois que l'histoire de ma carrière, en particulier ma formation, les défis et les sacrifices que j'ai consentis, m'ont guidé jusqu'à ce moment précis », a-t-il déclaré.

L'équipe de commandement a regretté que le navire ne soit pas à Halifax pendant ces événements importants de la Journée du patrimoine, mais elle a souligné que ce travail nécessaire en mer permettra au navire d'être pleinement intégré à la flotte et de partager l'histoire du William Hall dans les villes et les ports du monde entier.



HMCS *William Hall* left Halifax for sea trials on February 12.

Le NCSM *William Hall* a quitté Halifax pour les essais en mer le 12 février.

MONA GHIZ

TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

Trident is an authorized military publication distributed across Canada and throughout the world every second Monday, and is published with the permission of Rear-Admiral 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.melanson2@forces.gc.ca
902-721-8662

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

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

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

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

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

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

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





Local Defence Team Members Participate in a Day of Caring with the YWCA

By Kathryn Gatien,
CFB Halifax Public Affairs

On January 20, 2024, local Defence Team members joined forces for a United Way Halifax Day of Caring activity to support YWCA Halifax's new supported housing program for women and diverse people.

As a long-standing partner of United Way Halifax, YWCA Halifax welcomes involvement in activities such as Days of Caring that see community volunteers get paired with charitable organizations looking for assistance. United Way Halifax routinely engages our local Defence community to support these initiatives, pairing Defence Team volunteers with hands-on projects in the community as part of the Halifax region National Defence Workplace Charitable Campaign. Partnering for these Day of Caring opportunities helps United Way Halifax's efforts to address poverty and housing and homelessness and build more inclusive communities across HRM.

During the January 20 Day of Caring, local Defence Team members went to the Old Waverley Inn in downtown Halifax, a building that will soon become home to 32 women and gender diverse people. While on-site, and in coordination with YWCA Halifax staff, the volunteers removed furniture from double occupancy rooms and identified items in each room to have them transformed into a single occupant room. The hope was that the team would complete the first and second floors, however through hard work they were able to complete all three floors and remove all wall fixtures and identified furniture in each hallway,

front entry way and lobby!

This supported housing program is one of many programs and initiatives administered by YWCA Halifax, an organization whose mission is to build economic security, promote wellness, and create opportunities for all women, girls, Two Spirit and gender diverse people. YWCA Halifax is coming up on its 150th anniversary this year. Throughout its long existence, the organization has always been dedicated to helping women and gender diverse people as these populations are disproportionately affected by homelessness. As such, they offer important support to those who face multiple barriers which can prevent them from finding a place to live. The YWCA recognizes the importance of providing stability and support to their residents which is why there will be 24/7 support in this new supported housing facility.

Once opened, this supported housing facility will be in place for five years as the building owner, Grafton Developments, has generously offered to delay its development plans. While this means that YWCA Halifax will need to develop a more long-term plan, it doesn't mean that support services will go away at the five-year mark.

"People can stay in the program as long as they need and want. We will not return anyone to homelessness," explains Danielle Hodges, YWCA Halifax's Senior Director of Programs. "If they are unable to stay in the home, they will be moved to another program/house. Our hope is that with stability and support, the cycle can be

broken."

As with any project of this magnitude, there have been many hands involved. The YWCA identified key groups who aided in the development of the project including the Department of Community Services who approached the YWCA about the Waverley Inn to see if it would make a good supported housing facility; Grafton Developments for donating the Waverley Inn and all items in the building, as well as delaying its development

plans; and the province of Nova Scotia for being incredibly helpful throughout the process. They also highlighted the long-standing connection with United Way Halifax and the Department of National Defence for their help in finding volunteers to help with the project.

Bravo Zulu to the local Defence Team members involved in this Day of Caring, and congratulations to YWCA Halifax and all involved in this project!



Local Defence Team members joined forces for a United Way Halifax Day of Caring activity with YWCA Halifax on January 20.

Les membres de l'Équipe de défense locale ont uni leurs forces pour une activité de la Journée d'entraide de Centraide Halifax avec le YWCA Halifax le 20 janvier.

SUBMITTED / SOUMIS

Members invited to join digital Talking About Race session

By Trident Staff

All members of the defence community are invited to attend the second in a series of "Talking About Race" virtual panel discussions. This national initiative, started by Padre Major Ryan Carter, aims to provide a platform for honest conversations among Black, Indigenous, and other racialized Canadian

Armed Forces (CAF) members.

Scheduled for February 21st at 1 p.m. AST on Microsoft Teams, the second session is titled "Talking About Our World 2.0". It serves as a follow-up and continuation of a previous discussion held in December, focusing on strategies for engaging in

difficult conversations about discrimination in the workplace.

"Discrimination of varying forms is still a concern in the workforce and it's important to talk about it," Maj Carter says.

To join the session, use this [Microsoft Teams](#) link.

Les membres sont invités à participer à la session numérique « Parlons de Race »

Par l'équipe Trident

Tous les membres de la communauté de la défense sont invités à participer à la deuxième séance d'une série de discussions virtuelles « Parlons de Race. » Cette initiative nationale, lancée par l'aumônier le major Ryan Carter, vise à fournir une plateforme pour des conversations honnêtes entre les membres des Forces armées canadiennes (FAC) noirs, autoch-

tones et d'autres groupes racialisés.

Prévue pour le 21 février à 13 heures HNA sur Microsoft Teams, la deuxième session s'intitule « Parlons de notre monde 2.0. » Elle s'inscrit dans le prolongement d'une discussion qui s'est tenue en décembre et qui portait sur les stratégies permettant d'engager des conversations difficiles sur la discrim-

ination sur le lieu de travail.

« La discrimination sous diverses formes est toujours un problème dans le monde du travail et il est important d'en parler », déclare Maj Carter.

Pour participer à la session, utilisez ce lien [Microsoft Teams](#).



Des membres de l'Équipe de la Défense locale participent à une Journée d'entraide avec le YWCA

Par Kathryn Gatien,
Affaires publiques de la BFC Halifax

Le 20 janvier 2024, des membres de l'Équipe de la Défense locale ont uni leurs forces dans le cadre d'une activité de la Journée d'entraide de Centraide Halifax afin d'appuyer le nouveau refuge pour femmes et personnes de diverses identités de genre du YWCA d'Halifax.

En tant que partenaire de longue date de Centraide Halifax, YWCA d'Halifax se réjouit de la participation à des activités telles que les Journées d'entraide, au cours desquelles des bénévoles de la communauté sont jumelés à des organismes de bienfaisance qui cherchent de l'aide. Centraide Halifax collabore régulièrement avec la communauté locale de la Défense pour soutenir ces initiatives, en associant des bénévoles de l'Équipe de la Défense à des projets pratiques dans la communauté dans le cadre de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale de la région d'Halifax. Les partenariats lors de ces occasions des Journées d'entraide aident Centraide Halifax à lutter contre la pauvreté, les problèmes de logement et l'itinérance, ainsi qu'à créer des communautés plus inclusives dans l'ensemble de la MRH.

Lors de la Journée d'entraide du 20 janvier, des membres de l'Équipe de la Défense locale se sont rendus à Old Waverley Inn, au centre-ville d'Halifax, un bâtiment qui deviendra bientôt la demeure de 32 femmes et personnes de diverses identités de genre. Sur place, et en coordination avec le personnel du YWCA d'Halifax, les bénévoles ont enlevé les meubles des chambres à deux lits et déterminé les éléments de chaque chambre afin de les transformer en chambres à un lit. On espérait que l'équipe terminerait le premier et le deuxième étage, mais grâce à un travail acharné, elle a pu terminer les trois étages, enlever tous les accessoires muraux et déterminer les meubles dans chaque couloir, entrée principale et vestibule!

Ce projet de refuge est l'un des nombreux programmes et initiatives administrés par YWCA d'Halifax, une organisation dont la mission est d'établir la sécurité économique, de promouvoir le bien-être et de créer des occasions pour toutes les femmes, les filles, les personnes bispirituelles et les personnes ayant diverses identités de genre. Le YWCA d'Halifax aura cette année son 150^e anniversaire. Tout au long de sa longue existence, cette organ-

isation a toujours été déterminée à aider les femmes et les personnes ayant diverses identités de genre, car ces populations sont touchées de manière disproportionnée par l'itinérance. Le YWCA offre donc un soutien important à ceux qui font face à de multiples obstacles qui peuvent les empêcher de trouver un endroit où vivre. Le YWCA est conscient de l'importance d'offrir stabilité et soutien à ses résidents, c'est pourquoi ce nouveau refuge offrira du soutien accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Une fois ouvert, ce refuge sera en place pendant cinq ans, car le propriétaire de l'immeuble, Grafton Developments, a généreusement offert de retarder ses plans d'aménagement. Bien que cela signifie que le YWCA d'Halifax devra élaborer un plan à plus long terme, cela ne veut pas dire que les services de soutien disparaîtront lorsque la période de cinq ans sera écoulée.

« Les gens peuvent rester dans le programme aussi longtemps qu'ils en ont besoin et qu'ils le souhaitent. Nous ne renverrons personne à l'itinérance, a expliqué Danielle Hodges, directrice principale des programmes du YWCA d'Halifax. S'ils ne peuvent pas rester dans la maison, ils seront transférés dans un autre programme ou une autre maison. Nous espérons qu'avec de la stabilité et du soutien, le cycle pourra être brisé. »

Comme pour tout projet de cette ampleur, il y a eu de nombreux participants. Le YWCA a déterminé des groupes clés qui ont contribué à la réalisation du projet, y compris le ministère des Services communautaires, qui a abordé le YWCA au sujet de Waverley Inn pour voir s'il ferait un bon refuge; Grafton Developments qui a fait don de Waverley Inn et de tous les éléments dans le bâtiment, et qui a retardé ses plans d'aménagement; et la province de la Nouvelle-Écosse qui a été d'une aide incroyable tout au long du processus. Ils ont également souligné la relation de longue date avec Centraide Halifax et le ministère de la Défense nationale pour leur aide en vue de trouver des bénévoles pour le projet.

Bravo Zulu aux membres de l'Équipe de la Défense locale qui ont participé à cette Journée d'entraide, et félicitations au YWCA d'Halifax et à tous ceux qui ont participé à ce projet!



La YWCA d'Halifax prévoit d'exploiter le nouveau centre d'hébergement avec services de soutien pendant cinq ans.

YWCA Halifax plans to operate the new supported housing facility for five years.

SOUJIS / SUBMITTED

Servir les familles qui soutiennent nos membres - devenir un représentant des familles de l'unité

Par Don MacGillivray,
CRFM H&R

Le Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de Halifax (CRFM H&R) recrute des représentants des familles des unités (RFU) dans la région de la BFC Halifax. Travaillant en étroite collaboration avec la chaîne de commandement et le CRFM H&R, il s'agit d'un rôle crucial qui aide à mettre les familles des militaires en contact avec des ressources inestimables.

En devenant RFU, vous prolongez votre service auprès de vos proches - votre unité et les familles qui la soutiennent. Votre rôle contribue à renforcer la stabilité et la résilience au sein du foyer, afin que votre unité puisse se concentrer sur l'état de préparation opérationnelle.

Pourquoi devenir membre de la RFU? Parce qu'ils font la différence ici, chez eux :

« Parce que j'ai connu moi-même les difficultés et que je suis fier d'informer les membres des services et du soutien disponibles. »

« Parce que je veux aider les membres francophones qui arrivent dans un environnement anglophone. »

« J'aimerais croire que j'ai aidé les membres à traverser des périodes difficiles lorsque divers problèmes se sont posés. »

Quelles sont les responsabilités de la RFU?

Les RFU peuvent s'attendre à consacrer entre une et trois heures par mois à ce rôle. En tant qu'ambassadeurs du CRFM H&R, les RFU font connaître le CRFM H&R en tant que ressource pour les membres et les familles :

- en participant à une séance de formation annuelle de trois heures à l'intention des RFU
- en aiguillant les membres vers le CRFM H&R pour obtenir de l'informa-

tion ou du soutien

- En donnant l'occasion au CRFM H&R d'offrir des séances d'information annuelles aux unités ;
- Distribuer des articles promotionnels du CRFM H&R lors des événements de l'unité ;
- Contribuer au bien-être et à l'esprit de corps de l'unité ; et
- Promotion continue des programmes et des services du CRFM H&R au sein de l'unité.

Comment devenir un RFU ?

Vérifiez auprès du commandant de votre unité ou consultez l'annuaire en ligne des RFU (lien ci-dessous) pour savoir s'il existe un RFU au sein de votre unité. La chaîne de commandement désignera les RFU pour leur unité, et il peut y avoir plusieurs RFU par unité en fonction de la taille de l'unité. Nous invitons toutes les personnes intéressées à devenir RFU.

Dois-je être marié ou avoir une famille pour devenir un RFU ?

Nous entendons souvent cette question. Nous définissons la famille comme étant Le membre des FAC (Force régulière et réserviste), l'ancien combattant et les personnes qui lui sont chères : conjoint, partenaire, parents, enfants, proches et toute personne qu'il considère comme faisant partie de sa famille. En somme, nous avons tous une famille !

D'autres questions ?

N'oubliez pas de visiter notre site web pour en savoir plus sur ce programme ou pour consulter notre dernier bulletin d'information.

Site web : cfmws.ca/halifax/UFR

Courriel : UFR@hrmfrc.ca

Téléphone : 902-427-7788



Serve the families that support our members - become a Unit Family Representative

By Don MacGillivray,
H&R MFRC

The Halifax & Region Military Family Resource Centre (H&R MFRC) is recruiting Unit Family Representatives (UFR) in the CFB Halifax region. Working closely with the Chain of Command and the H&R MFRC, this is a crucial role that helps connect members' families to invaluable resources.

Becoming a UFR is an extension of your service to those closest to you – your unit and the families that support them. Your role helps build stability and resiliency in the home, so your unit can focus on operational readiness.

Why should you become a UFR? Because they make a difference here at home:

"I have experienced the difficulties myself and informing members of the

services and support available is something I take pride in doing."

"Because I want to help Francophone members that are arriving in an Anglophone environment."

"... I would like to believe that I helped members through difficult times when various issues arose."

What are the UFR responsibilities?

UFRs can expect to commit anywhere from one to three hours per month in this role. As ambassadors of the H&R MFRC, the UFRs raise awareness of the H&R MFRC as a resource for members and families by:

- Attending an annual three-hour UFR training session;
- Referring members to the H&R MFRC for information or support;

• Providing opportunities for the H&R MFRC to offer annual unit briefing;

- Distributing H&R MFRC promotional items at unit events;
- Contributing to the well-being and esprit de corps of the unit; and
- Ongoing promotion of programs and services of the H&R MFRC within the Unit.

How do I become a UFR?

Check with your unit CO or visit the online UFRs Directory (link below) to see if there is an assigned UFR within your unit. The Chain of Command will appoint UFRs for their unit, and there can be multiple UFRs per unit depending upon the unit size. We welcome anyone who is interested to become a UFR.

Do I need to be married or have a family to become a UFR?

We hear this a lot. We define family as being: The CAF member (Reg Force & Reservist), Veteran, and those they care about: spouse, partner, parents, children, relatives, and anyone they consider family to be. In essence, we all have family!

Additional Questions?

Be sure to visit our web site to learn more about this program, including FAQs, TORs, or to view our recent newsletter.

Website: cfmws.ca/halifax/ufr

E-mail: ufr@hrmfrc.ca

Phone: 902-427-7788



Drug bust during Operation Caribe

His Majesty's Canadian Ship (HMCS) Margaret Brooke has made its first seizure of illegal drugs while deployed to Operation Caribe in support of the United States-led counter-narcotics mission in the Caribbean Sea and the eastern Pacific Ocean. The ship assisted the U.S. Coast Guard in intercepting roughly 510 pounds of narcotics on February 4. The ship and crew departed on January 12 for the six-week deployment.

HMCS MARGARET BROOKE

Saisie de drogue lors de l'opération Caribe

Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Margaret Brooke a effectué sa première saisie de drogues illégales lors de son déploiement dans le cadre de l'opération Caribe, à l'appui de la mission de lutte contre les stupéfiants menée par les États-Unis dans la mer des Caraïbes et dans l'est de l'océan Pacifique. Le navire a aidé les garde-côtes américains à intercepter environ 510 livres de stupéfiants le 4 février. Le navire et son équipage sont partis le 12 janvier pour un déploiement de six semaines.

NCSM MARGARET BROOKE



From left, Chimène Jewer, Dr. Tina Oates-Johnson, and Alexandra Anderson are just a few of the psychologists at Canadian Forces Health Services Centre (Atlantic).

De gauche à droite, Chimène Jewer, le Dr Tina Oates-Johnson et Alexandra Anderson sont quelques-unes des psychologues du Centre des services de santé des Forces canadiennes (Atlantique).

SUBMITTED / SOUMIS

Psychology Month: DND Psychologists serving CAF Members

By Chimène Jewer, M.Sc., R.Psych,
Psychologist, General Mental Health
Canadian Forces Health Services Centre (Atlantic)

February is Psychology Month, which is a great opportunity to highlight the role and contributions of DND psychologists serving CAF members across CFB Halifax as well as those in the civilian community.

What is a psychologist? Psychologists specialize in understanding human behaviour and treating mental health issues. A psychologist, “studies how we think, feel and behave from a scientific viewpoint and applies this knowledge to help people understand, explain and change their behaviour,” according to the Canadian Psychological Association (CPA). Psychologists work in clinical settings, research and/or education. They conduct assessments and perform psychological testing. They can make diagnoses of mental health conditions, and they provide treatment for mental health issues, including counselling/psychotherapy and other evidence-based treatment. Psychologists often work in collaboration with other members

of the healthcare team such as psychiatrists, family physicians, mental health nurses, and social workers. Psychologists may be generalists or may specialize in certain areas; for example, mood and anxiety disorders, personality disorders, addictions, eating disorders, and posttraumatic stress disorder (PTSD).

Psychologists have extensive education and training. Psychologists have a graduate degree (Master’s or Doctorate degree) in an applied field of psychology. Graduate school for psychology is typically six to ten years, which includes extensive coursework and practica, followed by two to four years of residency/internship and/or supervised practice, then a comprehensive licensure exam.

When you think about your mental health, it is important to remember that things like stressors, anxieties, ups and downs in mood, occasional sleeplessness, etc. are all normal. It’s okay not to be okay sometimes. There

is a continuum of severity with mental health issues, just like there is with physical health. In mental health, there are some psychosocial stressors, and then there are more serious disorders and mental illness. Thankfully, nowadays there are lots of great resources (online resources, apps, self-help books, etc.) that can help people improve their mental health on their own. Sometimes, all that may be needed are some resources to help the person cope – things like a mental health day to rest, engaging in good self-care, exercise, sleeping, talking to a friend, etc. can help things get better on their own, with time. This could be compared to taking an over-the-counter remedy for a cold, then watching and waiting to see if things get better on their own. Try some of these things first, give it time, and remind yourself that some of this is normal. However, if problems persist for several weeks or more, affecting your ability to function with your day-to-day life, relationships and work, then it may be time to seek mental health care. If you are still struggling to function and feel like you can’t get back to yourself, then it may be time to present to your doctor for screening, and they will determine if you need to be referred to a psychologist.

What can you expect from psychological treatment? Psychological treatment is so much more than just “talk”. While a good friend or family member can listen and be supportive, a psychologist has the skills, education, and professional training to help you manage mental health issues. Psychologists have extensive training in a variety of evidence-based treatments, depending on the patient’s circumstances. For example, one treatment is specifically designed to assist patients to increase their motivation, another involves changing negative patterns of thinking and behaviour, another involves developing better distress tolerance skills, and yet another involves changing behaviours to better match the patient’s values and beliefs. Treatment may involve homework outside of the therapy session, which might include reading material about your mental health issue, tracking thoughts and behaviours, practising skills, and trying out new behaviours outside of the therapy session. Most therapy tends to be short-term, and most problems can be addressed with a course of therapy between eight and twelve sessions.

Canadian Forces Health Services Centre (Atlantic) (CF H Svcs C (A)) currently employs eight psychologists in Mental Health Services. In general, CAF members at CFB Halifax have greater, timelier access to psychology services than the general civilian population. At a ratio of approximately one psychologist for approximately every 815 members, CFB Halifax has nearly double the number of psychologists compared to what is available to the general civilian population of Nova Scotia.

Our psychologists work in three different Mental Health departments. There are two psychologists currently working in the General Mental Health Program (GMH), where the focus is on assessing and treating non-service-related mental health conditions, such as depression and anxiety. We have one psychologist working in our Addiction Prevention and Treatment Program (APT), where the focus is on substance abuse and dependency and other addictions, and we have four psychologists in the Operational Trauma and Stress Support Centre (OTSSC), which focuses on service-related mental health conditions or Operational Stress Injuries (OSIs). For more information on Mental Health programs, consult CF H Svcs C (A) on the DWAN, <http://halifax.mil.ca/cfhsvcsca/>.

Our psychology team is a diverse and well-trained team with extensive clinical experience. Our psychologists have all had experience working in the civilian healthcare sector, in a variety of inpatient and outpatient settings, before bringing this expertise to CAF health services. Most of our psychologists have been serving the CAF for several years and have become quite familiar with the mental health needs of CAF members. Some of our psychologists have even spent most of their careers serving CAF members.

Our psychologists are well-trained to treat common presenting problems, such as: depression and anxiety; adjustment issues; work and relationship problems; personality disorders; trauma; etc. In addition, most have added areas of specialty where they have done extra training and/or research. For example, some of our psychologists have additional speciality training in areas including trauma; addictions; health psychology; forensic psychology; human sexuality; gerontology; eating disorders and body image dissatisfaction; and chronic pain. Several of our psychologists also have additional training in highly specialized treatment methods, such as Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy and Dialectical Behavior Therapy (DBT).

All of our psychologists are registered in good standing with The Nova Scotia Board of Examiners in Psychology (NSBEP) www.nsbep.org, the regulatory body whose mandate is to protect the public by ensuring that providers are properly trained and qualified. For more information about psychologists, consult NSBEP, the Association of Psychologists of Nova Scotia (APNS) www.apns.ca, the Canadian Psychological Association (CPA) www.cpa.ca and/or the American Psychological Association (APA) www.apa.org

For more information about psychology month, visit www.apns.ca or www.cpa.ca/psychologymonth/



Le mois de la psychologie : Les psychologues du MDN au service des membres des FAC

Par Chimène Jewer, M.Sc., PA,
Psychologue, Santé mentale générale
Centre des services de santé des Forces canadiennes (Atlantique)

Février est le Mois de la psychologie, une excellente occasion de souligner le rôle et les contributions des psychologues du MDN au service des membres des FAC de la BFC Halifax et de la communauté civile.

Qu'est-ce qu'un psychologue ? Les psychologues se spécialisent dans la compréhension du comportement humain et le traitement des problèmes de santé mentale. Selon la Société canadienne de psychologie (SCP), un psychologue « étudie la façon dont nous pensons, ressentons et nous comportons d'un point de vue scientifique et applique ces connaissances pour aider les gens à comprendre, à expliquer et à modifier leur comportement. » Les psychologues travaillent en milieu clinique, dans la recherche et/ou dans l'enseignement. Ils effectuent des évaluations et des tests psychologiques. Ils peuvent établir des diagnostics de troubles mentaux et fournir des traitements pour les problèmes de santé mentale, y compris des conseils/psychothérapies et d'autres traitements fondés sur des données probantes. Les psychologues travaillent souvent en collaboration avec d'autres membres de l'équipe soignante, tels que les psychiatres, les médecins de famille, les infirmières en santé mentale et les travailleurs sociaux. Les psychologues peuvent être généralistes ou se spécialiser dans certains domaines, par exemple les troubles de l'humeur et de l'anxiété, les troubles de la personnalité, les dépendances, les troubles de l'alimentation et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Les psychologues ont suivi une formation approfondie. Ils sont titulaires d'un diplôme d'études supérieures (master ou doctorat) dans un domaine appliqué de la psychologie. Les études supérieures en psychologie durent généralement de six à dix ans et comprennent des cours et des stages approfondis, suivis de deux à quatre ans de résidence/stage et/ou de pratique supervisée, puis d'un examen complet d'autorisa-

tion d'exercer.

Lorsque vous pensez à votre santé mentale, il est important de vous rappeler que les facteurs de stress, les angoisses, les hauts et les bas de l'humeur, les insomnies occasionnelles, etc. sont tous normaux. Il est normal de ne pas aller bien de temps en temps. Il existe un continuum de gravité pour les problèmes de santé mentale, tout comme pour la santé physique. Dans le domaine de la santé mentale, il existe des facteurs de stress psychosociaux, puis des troubles plus graves et des maladies mentales. Heureusement, il existe aujourd'hui de nombreuses ressources (ressources en ligne, applications, livres d'entraide, etc.) qui peuvent aider les gens à améliorer leur santé mentale par eux-mêmes. Parfois, il suffit de quelques ressources pour aider la personne à faire face à la situation - des choses comme une journée de la santé mentale pour se reposer, prendre soin de soi, faire de l'exercice, dormir, parler à un ami, etc. peuvent aider les choses à s'améliorer d'elles-mêmes, avec le temps. On pourrait comparer cela à la prise d'un remède en vente libre pour un rhume, puis à l'observation et à l'attente pour voir si les choses s'améliorent d'elles-mêmes. Essayez d'abord certaines de ces mesures, donnez-leur du temps et rappelez-vous qu'il s'agit en partie d'une situation normale. Toutefois, si les problèmes persistent pendant plusieurs semaines ou plus, affectant votre capacité à fonctionner dans votre vie quotidienne, vos relations et votre travail, il est peut-être temps de consulter un psychiatre. Si vous avez toujours du mal à fonctionner et que vous avez l'impression de ne pas pouvoir revenir à vous-même, il est peut-être temps de vous présenter à votre médecin pour un dépistage, qui déterminera si vous devez être orienté vers un psychologue.

Que peut-on attendre d'un traitement psychologique ? Le traitement psychologique est bien plus qu'une simple « discussion. » Bien qu'un

bon ami ou un membre de la famille puisse vous écouter et vous soutenir, un psychologue possède les compétences, l'éducation et la formation professionnelle nécessaires pour vous aider à gérer vos problèmes de santé mentale. Les psychologues ont reçu une formation approfondie dans une variété de traitements fondés sur des données probantes, en fonction de la situation du patient. Par exemple, un traitement est spécifiquement conçu pour aider les patients à accroître leur motivation, un autre consiste à modifier les schémas de pensée et les comportements négatifs, un autre consiste à développer de meilleures capacités de tolérance à la détresse, et un autre encore consiste à modifier les comportements pour qu'ils correspondent mieux aux valeurs et aux croyances du patient. Le traitement peut comporter des devoirs en dehors des séances de thérapie, comme la lecture de documents sur le problème de santé mentale, le suivi des pensées et des comportements, la mise en pratique de compétences et l'essai de nouveaux comportements en dehors des séances de thérapie. La plupart des thérapies sont de courte durée et la plupart des problèmes peuvent être résolus par une thérapie de huit à douze séances.

Le Centre des services de santé des Forces canadiennes (Atlantique) (C Svcs S FC (A)) emploie actuellement huit psychologues dans les services de santé mentale. En général, les membres des FAC à la BFC Halifax ont un accès plus facile et plus rapide aux services de psychologie que la population civile en général. Avec un ratio d'environ un psychologue pour 815 membres, la BFC Halifax dispose de près du double de psychologues par rapport à la population civile générale de la Nouvelle-Écosse.

Nos psychologues travaillent dans trois départements de santé mentale différents. Deux psychologues travaillent actuellement dans le Programme général de santé mentale, où l'accent est mis sur l'évaluation et le traitement des troubles mentaux non liés au service, tels que la dépression et l'anxiété. Un psychologue travaille dans le cadre du programme de prévention et de traitement des dépendances, qui se concentre sur l'abus de substances, la dépendance et d'autres dépendances, et quatre psychologues travaillent au Centre de soutien pour le stress et les traumatismes opérationnels, qui se concentre sur les problèmes de santé mentale liés au service ou sur les traumatismes liés au stress opérationnel. Pour plus d'informations sur les programmes de santé mentale, consultez le site C Svcs S FC

(A) sur le RED, <http://halifax.mil.ca/cfhsvcsca/>.

Notre équipe de psychologues est une équipe diversifiée et bien formée, dotée d'une vaste expérience clinique. Nos psychologues ont tous travaillé dans le secteur civil de la santé, dans divers établissements hospitaliers et ambulatoires, avant d'apporter leur expertise aux services de santé des FAC. La plupart de nos psychologues sont au service des FAC depuis plusieurs années et connaissent bien les besoins des membres des FAC en matière de santé mentale. Certains d'entre eux ont même passé la majeure partie de leur carrière au service des membres de la FAC.

Nos psychologues sont bien formés pour traiter les problèmes courants, tels que la dépression et l'anxiété, les problèmes d'adaptation, les problèmes professionnels et relationnels, les troubles de la personnalité, les traumatismes, etc. En outre, la plupart d'entre eux ont ajouté des domaines de spécialisation dans lesquels ils ont suivi une formation et/ou des recherches supplémentaires. Par exemple, certains de nos psychologues ont suivi une formation complémentaire dans des domaines tels que les traumatismes, les dépendances, la psychologie de la santé, la psychologie légale, la sexualité humaine, la gérontologie, les troubles alimentaires et l'insatisfaction de l'image corporelle, ainsi que la douleur chronique. Plusieurs de nos psychologues ont également suivi une formation complémentaire dans des méthodes de traitement hautement spécialisées, telles que la thérapie de désensibilisation et de retraitement par le mouvement des yeux et la thérapie comportementale dialectique.

Tous nos psychologues sont enregistrés en règle auprès du Conseil des examinateurs en psychologie de la Nouvelle-Écosse (NSBEP) www.nsbep.org, l'organisme de réglementation dont le mandat est de protéger le public en veillant à ce que les prestataires soient correctement formés et qualifiés. Pour plus d'informations sur les psychologues, consultez le NSBEP, l'Association of Psychologists of Nova Scotia (APNS) www.apns.ca, la Société canadienne de psychologie (SCP) www.cpa.ca/fr/ et l'American Psychological Association (APA) www.apa.org.

Pour plus d'informations sur le mois de la psychologie, visitez www.apns.ca ou www.cpa.ca/fr/psychologymonth/.

CHOISIS UNE CARRIÈRE EN SANTÉ,
EN ÉDUCATION OU EN AFFAIRES

Nos programmes collégiaux t'offrent une expérience pratique,
adaptée pour le marché du travail d'aujourd'hui.

www.etudescollegiales.ca

ÉTUDES
COLLÉGIALES

Université
Sainte Anne





Supporting the Silent Service

By the Canadian Submarine Force

Napoleon famously said: “The amateurs discuss tactics: the professionals discuss logistics.” While perhaps simplistic, the view that logistics are ignored only at one’s peril is widely accepted.

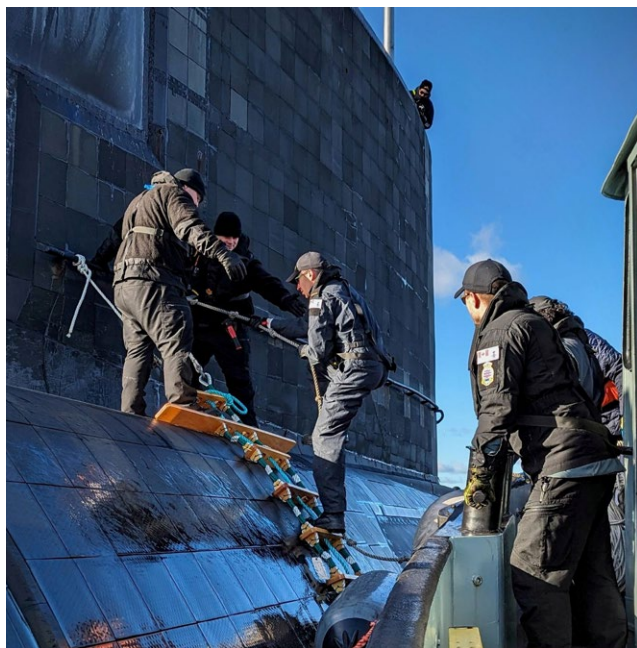
Small but mighty, submarines do not have the space for additional supplies. They rely on the Canadian Submarine Force (CANSUBFOR) Logistical Department and the Submarine Support Team to ensure they receive food, parts, mail and other necessities.

Unlike surface ships, submarine logistical teams do not sail with the boat but move ahead as a Forward Logistical Support (FLS) team instead. Moreover, as the submarine communication windows are limited so that clear communications and detailed planning are required to support the submarines wherever they may be.

“We are like an FLS team and fly to support the submarines in foreign ports and liaise with these port authorities. That is not something you do on a frigate since the FLS team comes from another organization. That gives us the advantage of knowing the crew and making our work easier,” said Lt(N) Isabelle Bergeron, the Logistics officer for CANSUBFOR Detachment East.

The one-team approach allows for efficient support anywhere in the world.

“A diverse, capable and collaborative team on each coast allows our submarines to effectively operate on a global scale,” added Lt(N) Jason Bates, the Logistics officer for CANSUBFOR Detachment West.



Soutenir le service silencieux

Par la Force des sous-marines canadienne

Napoléon a prononcé une phrase célèbre : « Les amateurs discutent tactique : les professionnels discutent logistique ». Bien que peut-être simpliste, l'idée que l'on ne peut ignorer la logistique qu'à ses risques et périls est largement acceptée.

Petits mais puissants, les sous-marins n'ont pas la place nécessaire pour des fournitures supplémentaires. Ils dépendent donc du Service de la logistique de la Force des sous-marines canadien (FSC) et de l'équipe de soutien des sous-marins pour s'assurer qu'ils reçoivent de la nourriture, des pièces détachées, du courrier et d'autres articles essentiels.

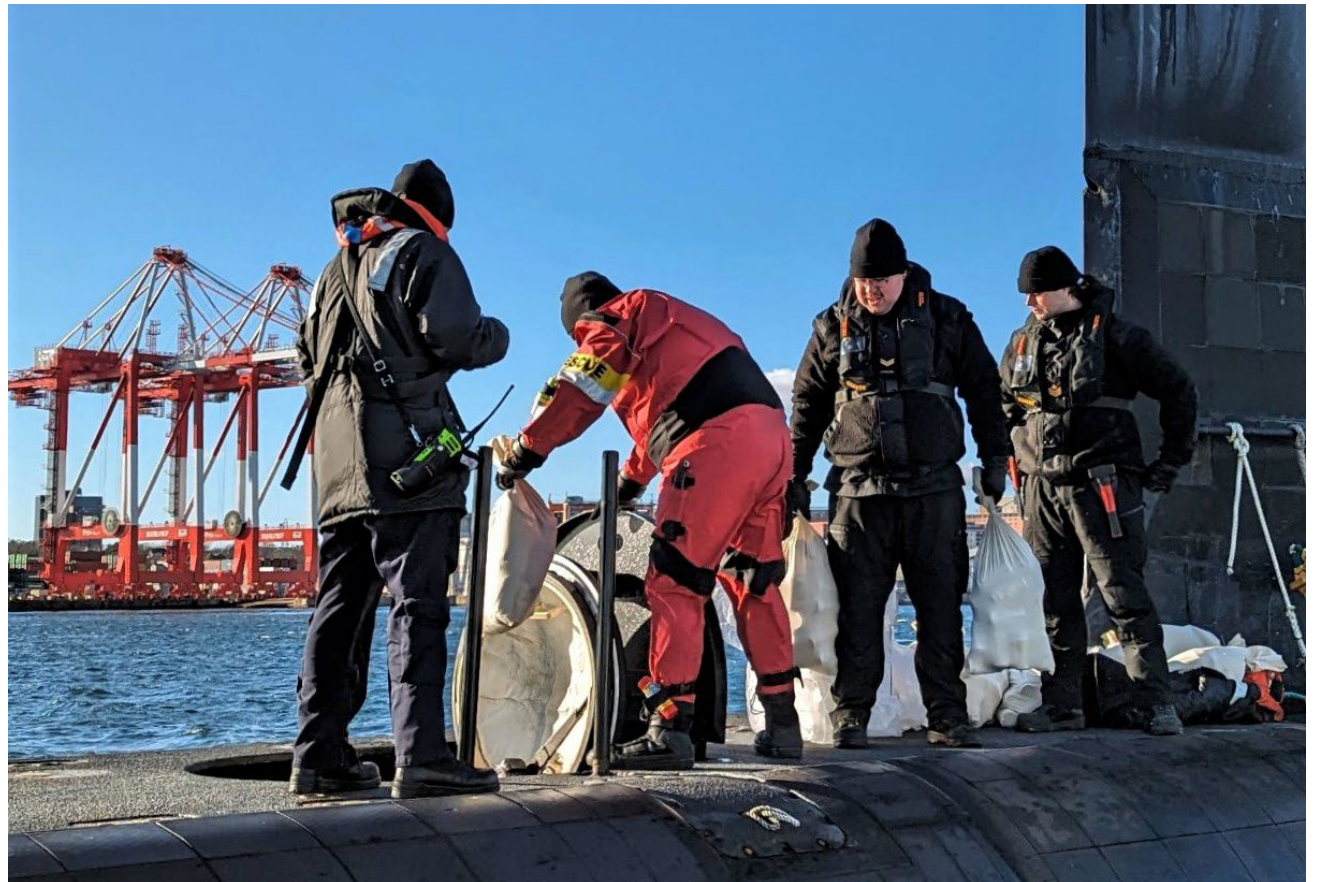
Contrairement aux navires de surface, les équipes de logistique des sous-marins ne naviguent pas avec le navire, mais se déplacent en tant qu'équipe de site logistique de l'avant (SLA). De plus, comme les communications des sous-marins sont limitées, des communications claires et une planifi-

cation détaillée sont nécessaires pour soutenir les sous-marins peu importe où ils se trouvent.

« Nous sommes comme une équipe de SLA et nous volons pour soutenir les sous-marins dans les ports étrangers et assurer la liaison avec les autorités portuaires. Ce n'est pas quelque chose que l'on fait à bord d'une frégate puisque l'équipe de SLA vient d'une autre organisation. Cela nous donne l'avantage de connaître l'équipage et de faciliter notre travail », a expliqué la Ltv Isabelle Bergeron, officier de la logistique du détachement Est de la FSC.

L'approche fondée sur une seule équipe permet un soutien efficace partout dans le monde.

« Une équipe diversifiée, compétente et collaborative sur chaque côte permet à nos sous-marins de fonctionner efficacement à l'échelle mondiale », a commenté le Ltv Jason Bates, officier de la logistique du détachement Ouest de la FSC.



The CANSUBFOR Logistical Department helps ensure subs receive food, supplies and anything else they need at sea.

Le département logistique de FSC veille à ce que les sous-marins reçoivent la nourriture, les fournitures et tout ce dont ils ont besoin en mer.

SUBMITTED / SOUMIS



Timothy Halman

MLA, Dartmouth East

timhalmanmla@gmail.com

(902) 469-7353

73 Tacoma Drive, Suite 204



STORAGE INN
SELF STORAGE



The Storage Professionals

**DISCOUNT
FOR MILITARY
MEMBERS!**

902-446-2727

www.storageinn.ca



Dilapidated dinghy gets museum makeover

By Peter Mallett
The Lookout

A historic navy sail-training dinghy completed an improbable journey from castaway at an Army surplus store to a prized addition to a naval museum's collection.

"It still astounds me the stories behind how many of our naval artifacts turn up," says Bradley Froggatt, Alberta Naval Museum curator. "Because of the builder's date, this boat may have been carried aboard a Tribal-class destroyer or on one of Canada's frigates, but much of its past is still unknown."

The recent donation of the Admiralty Pattern 14-foot, Royal Canadian Navy (RCN) sail-training dinghy is a unique find for the museum. Admiralty Dinghies were used to train shipwrights in basic boatbuilding skills and basic sail-training instruction for junior RCN officers and crew. The craft bears an identifying mark on its transom (stern): 'HQ 680 length 14 feet built in 1953'.

Froggatt served 28 years in the Royal Canadian Navy (RCN) before his retirement in 2015 and previously sailed on similar dinghies decades ago when he was a member of the Royal Canadian Sea Cadets. He says he and museum staff were amazed

when they heard how the craft fell into the donor family's possession.

According to Cecelia Hund-Reid of Comox, B.C., her late husband, John Reid, discovered the dinghy in 1976. It was dilapidated and languishing in the yard of a military surplus store in Bashaw, Alta.

"The boat had been outdoors for some time and looked quite worn, but John immediately recognized the 'bones of the boat' were solid, and there was real potential for it to be brought back to life," Hund-Reid said.

Reid consulted with the Naval Dockyard in Esquimalt and the Maritime Museum of the Atlantic during the restoration process. He received copies of the boat's building plans and specifications to facilitate its restoration. With the dinghy fully restored by Reid, it resided at the family's property in Cold Lake, Alta., for many years.

The Hund-Reid family donated the dinghy to the museum in 2022. Reid's original intent was to present the dinghy to the HMCS Quadra Naval Cadet Training Centre in Comox, but Hund-Reid says he would be delighted to know naval cadets

and many other people from across the country will see his beloved dinghy at the Alberta Naval Museum.

A conservation project is currently underway by Jason Edwards, a museum volunteer, under Froggatt's direction. The intention is to revert the dinghy to its original state when it was an RCN craft.

"When the dinghy was received, despite its previous restoration, it was evident age and years left unused in storage had taken a toll on the boat and its conservation was necessary in preparation for long-term exhibition at the museum," said Froggatt.

Hund-Reid says she and the family are delighted with the outcome.

"We are honored and pleased the dinghy will reside in the museum where it will be protected and preserved for a long time for the public to view," she said.

This historic navy sail-training dinghy was recently donated to the Alberta Naval Museum.

Ce dériveur historique de la marine a été récemment donné au musée naval de l'Alberta.

SUBMITTED / SOUMIS



CFB Halifax Advertising & Sponsorship Opportunities Available

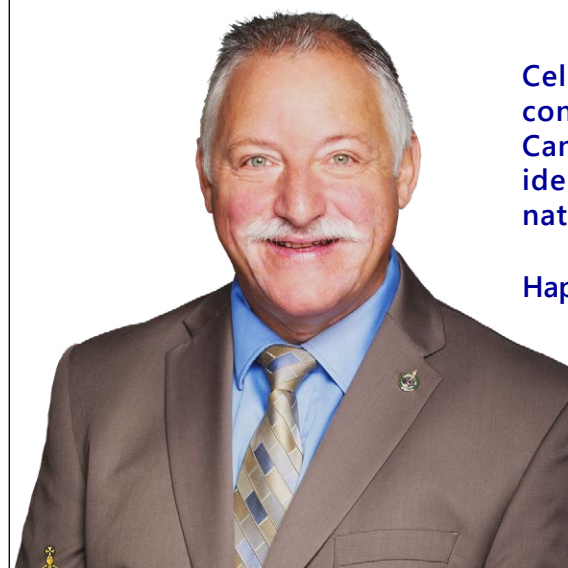
Please contact
Peter.McNeil@forces.gc.ca
(902) 401-0052



CFMWS.CA/HALIFAX

f /PSPHFXSW

FEBRUARY & FOREVER:
CELEBRATING BLACK HISTORY
TODAY AND EVERY DAY



Celebrating the many contributions of Black Canadians to our history, identity and strength as a nation.

Happy Black History Month!

Darrell



DARRELL SAMSON
Member of Parliament • Député
Sackville–Preston–Chezzetcook

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



Un dériveur délabré fait peau neuve dans un musée

Par Peter Mallett
The Lookout

Un dériveur historique de la marine a effectué un voyage improbable, passant du statut de naufragé dans un magasin de surplus de l'armée à celui de précieux ajout à la collection d'un musée naval.

« Je suis toujours étonné par les histoires qui se cachent derrière la découverte de nombreux artefacts navals », déclare Bradley Froggatt, conservateur du musée naval de l'Alberta. « En raison de la date de construction, ce bateau a peut-être été transporté à bord d'un destroyer de classe Tribal ou de l'une des frégates canadiennes, mais une grande partie de son passé est encore inconnue.

Le don récent du dériveur d'entraînement à la voile de 14 pieds de la Marine royale canadienne (MRC), de type Amiralauté, est une découverte unique pour le musée. Les dériveurs de l'Amiralauté étaient utilisés pour former les charpentiers navals aux techniques de base de la construction navale et pour enseigner les rudiments de la voile aux officiers subalternes et aux membres d'équipage de la MRC. L'embarcation porte une marque d'identification sur son tableau arrière : HQ 680 longueur 14 pieds construit en 1953. »

Froggatt a servi pendant 28 ans dans la Marine royale canadienne (MRC) avant de prendre sa retraite en 2015. Il a déjà navigué sur des dériveurs similaires il y a plusieurs décennies, lorsqu'il était membre des Cadets de la Marine royale canadienne. Il explique que le personnel du musée et lui-même ont été stupéfaits d'apprendre comment l'embarcation est tombée entre les mains de la famille donatrice.

Selon Cecelia Hund-Reid, de Comox, en Colombie-Britannique, son défunt mari, John Reid, a découvert le canot pneumatique en 1976. Il était délabré et languissait dans la cour d'un magasin de surplus militaire à Bashaw, en Alberta.

« Le bateau était resté à l'extérieur pendant un certain temps et semblait très usé, mais John a immédiatement reconnu

que l'ossature du bateau était solide et qu'il y avait un réel potentiel pour le ramener à la vie », a déclaré Hund-Reid.

Reid a consulté l'arsenal naval d'Esquimalt et le Musée maritime de l'Atlantique au cours du processus de restauration. Il a reçu des copies des plans de construction et des spécifications du bateau pour faciliter sa restauration. Après avoir été entièrement restauré par Reid, le canot pneumatique a résidé pendant de nombreuses années dans la propriété de la famille à Cold Lake (Alberta).

La famille Hund-Reid en a fait don au musée en 2022. À l'origine, M. Reid avait l'intention de présenter le canot au centre d'entraînement des cadets de la marine NCSM Quadra, à Comox, mais Hund-Reid se dit ravi de savoir que les cadets de la marine et bien d'autres personnes de tout le pays verront son canot bien-aimé au musée naval de l'Alberta.

Un projet de conservation

est actuellement mené par Jason Edwards, un bénévole du musée, sous la direction de Froggatt. L'objectif est de remettre le canot dans l'état où il se trouvait à l'époque où il appartenait à la MRC.

« Lorsque le canot a été reçu, malgré sa restauration antérieure, il était évident que l'âge et les années d'inutilisation dans les entrepôts avaient fait des ravages sur le bateau et que sa conservation était nécessaire en vue d'une exposition à long terme au musée », a déclaré Froggatt.

Hund-Reid et sa famille sont ravies du résultat.

« Nous sommes honorés et heureux que le canot pneumatique soit conservé au musée, où il sera protégé et préservé pendant longtemps pour que le public puisse le voir », a-t-elle déclaré.

Le canot des années 1950 a été restauré par le regretté John Reid, que l'on voit ici.

The 1950s-era dinghy was restored by the late John Reid, seen here.

SOUJIS / SUBMITTED



Keeping CFB Halifax secure

In honour of Security Awareness Week, a Professional Development (PD) Day was held at Juno Tower on February 7 for Unit Security Supervisors (USS) and other local Defence Team members interested in or with a role in security. The day-long session was designed to inform USS of their roles and responsibilities. Some of the topics covered included best practices in security; security measures unique to Maritime Forces Atlantic as well as the naval environment; visits and industrial security; security incident management; and personnel screening.

The USS position is an integral part of the security apparatus of the Defence Team. The responsibilities of the USS range from processing security clearances to ensuring compliance to National Defence Security Orders and Directives.

KATHRYN GATIEN

Assurer la sécurité de la BFC Halifax

À l'occasion de la Semaine de sensibilisation à la sécurité, nous avons organisé une journée de perfectionnement professionnel (PP) à la tour Juno le 7 février à l'intention des superviseurs de la sécurité des unités (SSU) ou des membres de L'Équipe de la Défense locale concernés par la sécurité ou ayant un rôle à jouer dans ce domaine. La journée de PP a duré une journée et visait à faire connaître aux SSU leur rôle et leurs responsabilités. Parmi les sujets abordés figuraient les pratiques exemplaires en matière de sécurité; les mesures de sécurité propres aux Forces maritimes de l'Atlantique et à l'environnement naval; les visites et la sécurité industrielle; la gestion des incidents de sécurité et les enquêtes de sécurité sur le personnel.

Le poste de SSU fait partie intégrante de l'appareil de sécurité de l'Équipe de la Défense. Les responsabilités du SSU s'étendent au traitement des autorisations de sécurité à l'assurance de la conformité des ordonnances et des directives de sécurité de la Défense nationale.

KATHRYN GATIEN





Stadacona Band forging connections with Kiwi colleagues

By Ryan Melanson,
Trident staff

Originally scuttled in 2020 due to pandemic concerns, a long-planned CANZEX exchange program between the Stadacona Band of the Royal Canadian Navy and the Royal New Zealand Navy (RNZN) Band is now in full swing.

Successful exchanges were completed in 2023 in both directions, and the next chapter of the ongoing partnership is currently underway – four Stad Band members left Halifax in mid-January and are now wrapping up a five-week exchange with their RNZN counterparts.

Petty Officer 1st Class Charmaine Chaddock, who travelled to Auckland in early 2023, said the trips have been fruitful as both a cultural exchange and a training/learning opportunity for those involved. She was part of the group planning an initial trip that was cancelled in 2020, bringing a lot of disappointment for members, who had bags packed and ready to go. The bands stayed in touch and continued seeking opportunities until it finally became possible.

PO1 Chaddock was joined by PO2 Anna Sprange and MS Emily Bellman on that exchange in New Zealand. RNZN Chief Petty Officer Philip Spriggs, who was also involved in planning the programs from the beginning, saw things come to fruition on his side when he joined the Stadacona Band in Halifax for some of the final weeks of 2023 through its holiday concert season.

“The relationship between the two bands has been growing and has been maintained ever since that first group was supposed to go over. It was so nice to finally make it happen in 2023, after a long period where we were hoping and crossing our fingers that it could work out,” PO1 Chaddock said.

Those trips were successful in a number of ways, as members learned about differences in the way each band operates, both administratively and in musical performance. Cultural experiences also stood out on both sides.

Highlights for CPO Spriggs during his time in Canada included his first time on a curling sheet, his first live hockey game, and visits to local landmarks like Peggy’s Cove. For the Canadians on exchange, the influence of the Māori culture stood out – they were welcomed on the marae (Māori meeting grounds) upon their arrival, and said the influence of the Māori culture on the country and its military was evident in the music they performed and the communities they visited.

The Stad Band members currently in Auckland spoke to Trident before leaving, and some pointed to that Māori influence as one of the factors that made the exchange so attractive.

“They are so close with the Indigenous cultures, which is exciting and something we could probably learn from,” said Sailor 1st Class Chelsea Alexi, who is on the exchange along with Master Sailor Matthew Henry, Petty Officer 2nd Class Christian Navrátil, and Master Sailor Tony Taylor.

“I’m excited to be a part of that.”

PO2 Navrátil, a drum major, said he was looking forward to the performance challenges that may come from different drill and marching styles, noting with a laugh that “We’ve heard some interesting stories about backwards slow marches and things like that.”

“So I’m very curious to see how the drill is going to go. That might be something interesting and different for us.”

Members said both bands are keen to keep the partnership and exchanges rolling, and hopefully welcome more New Zealanders to Halifax in the near future, leading to an even closer relationship and continued mutual benefits.

“We have people who can really gain and glean something from the experience, who are dedicated to the band and a vision for the music branch going forward. It’s a great opportunity,” said MS Taylor.



Chief Petty Officer Spriggs of the Royal New Zealand Navy Band is seen prior to this year’s “Home for the Holidays” concert alongside three members of the Stadacona Band who participated in a 2023 exchange program to New Zealand – PO1 Charmaine Chaddock, PO2 Anna Sprange, and MS Emily Bellman.

Le premier maître Spriggs de l’orchestre de la marine royale néo-zélandaise est vu avant le concert “Home for the Holidays” de cette année aux côtés de trois membres de la musique Stadacona qui ont participé à un programme d’échange en Nouvelle-Zélande en 2023 - la M1 Charmaine Chaddock, la M2 Anna Sprange et la Matc Emily Bellman.

SUBMITTED / SOUMIS



MS Bellman, PO1 Chaddock and PO2 Sprange are seen with New Zealand Navy Band colleagues at the famous Tongariro Crossing on New Zealand’s North Island in 2023.

La Matc Bellman, la M1 Chaddock et la M2 Sprange sont vus avec des collègues de la musique de la marine néo-zélandaise au Tongariro Crossing, sur l’île du Nord de la Nouvelle-Zélande en 2023.

SUBMITTED / SOUMIS



The War Amps
Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag.




Order free key tags at waramps.ca





La Musique de Stadacona tisse des liens avec ses collègues Kiwis

Par Ryan Melanson,
L'équipe du Trident

D'abord interrompu en 2020 en raison de préoccupations liées à la pandémie, le programme d'échange CANZEX prévu de longue date entre la Musique Stadacona de la Marine royale canadienne et la Musique de la Marine royale néo-zélandaise bat maintenant son plein.

Des échanges fructueux ont eu lieu en 2023 dans les deux sens, et le prochain chapitre de ce partenariat permanent est actuellement en cours - quatre membres de la Musique Stadacona ont quitté Halifax à la mi-janvier et termineront actuellement un échange de cinq semaines avec leurs homologues de la Marine royale néo-zélandaise.

La Maître de 1re classe Charmaine Chaddock, qui s'est rendue à Auckland au début de l'année 2023, a déclaré que les voyages ont été fructueux, tant sur le plan des échanges culturels que sur celui de la formation et de l'apprentissage pour les personnes concernées. Elle faisait partie du groupe chargé de planifier un premier voyage qui a été annulé en 2020, entraînant une grande déception pour les membres, qui avaient fait leurs valises et étaient prêts à partir. Les groupes sont restés en contact et ont continué à chercher des opportunités jusqu'à ce que le voyage devienne enfin possible.

La M 1 Chaddock a été rejoint par la M 2 Anna Sprange et la Matc Emily Bellman lors de cet échange en Nouvelle-Zélande. Le premier maître de la RNZN Philip Spriggs, qui a également participé à la planification des programmes dès le début, a vu les choses se concrétiser de son côté lorsqu'il a rejoint l'orchestre Stadacona à Halifax pendant les dernières semaines de 2023, pendant la saison des concerts de vacances.

« La relation entre les deux orchestres s'est développée et s'est maintenue

depuis que le premier groupe était censé partir. C'était vraiment bien de pouvoir enfin le faire en 2023, après une longue période où nous espérions et croisons les doigts pour que cela fonctionne », a déclaré la M 1 Chaddock.

Ces voyages ont été fructueux à plusieurs égards, car les membres ont découvert les différences de fonctionnement de chaque groupe, tant sur le plan administratif que sur le plan musical. Des expériences culturelles ont également été vécues de part et d'autre. Pour le Pm Spriggs, les moments forts de son séjour au Canada ont été sa première expérience sur une piste de curling, son premier match de hockey en direct et la visite de sites locaux tels que Peggy's Cove. Pour les Canadiens participant à l'échange, l'influence de la culture Māori s'est fait sentir - ils ont été accueillis sur le marae (lieu de rencontre Māori) à leur arrivée et ont déclaré que l'influence de la culture Māori sur le pays et ses militaires était évidente dans la musique qu'ils ont jouée et les communautés qu'ils ont visitées.

Les membres de la musique Stadacona actuellement à Auckland se sont entretenus avec Trident avant leur départ, et certains d'entre eux ont indiqué que l'influence M ori était l'un des facteurs qui rendaient l'échange si attrayant.

« Ils sont très proches des cultures indigènes, ce qui est passionnant et dont nous pourrions probablement nous inspirer », a déclaré la Matelot de 1re classe Chelsea Alexi, qui participe à l'échange avec le matelot-chef Matthew Henry, le Maître de 2e classe Christian Navrátil et le Matelot-chef Tony Taylor.

« Je suis ravie de participer à cet échange. »

Le M 2 Navrátil, un tambour-major, a déclaré qu'il était impatient de relever les défis liés aux différents styles d'exercices et de marches, notant en riant

que « nous avons entendu des histoires intéressantes sur des marches lentes à l'envers et d'autres choses de ce genre. »

« Je suis donc très curieux de voir comment va se dérouler l'exercice. Cela pourrait être quelque chose d'intéressant et de différent pour nous. »

Les membres ont déclaré que les deux groupes sont désireux de poursuivre le partenariat et les échanges, et espèrent accueillir d'autres Néo-Zélandais à

Halifax dans un avenir proche, ce qui permettra d'établir des relations encore plus étroites et de continuer à en tirer des avantages mutuels.

« Nous avons des gens qui peuvent vraiment tirer profit de cette expérience, qui sont dévoués à l'orchestre et qui ont une vision de la branche musicale pour l'avenir. C'est une excellente occasion », a déclaré le Matc Taylor.



Les membres de la Musique Stadacona participant au dernier échange avec l'orchestre de la marine royale néo-zélandaise à la base navale de Devonport à Auckland, en Nouvelle-Zélande. De gauche à droite, le Matc Matthew Henry, la Mat 1 Chelsea Alexi, le M 2 Christian Navrátil, et le Matc Tony Taylor.

Stadacona band members participating in the latest exchange with the RNZN Band at Devonport Naval Base in Auckland, New Zealand. From left, MS Matthew Henry, S1 Chelsea Alexi, PO2 Christian Navrátil, and MS Tony Taylor.

SOUJIS / SUBMITTED

Stay up to date with CFB Halifax News

We are excited to announce the launch of CFB Halifax News, a one-stop shop for Base news and updates to keep local Defence Team members informed about what's happening across CFB Halifax. To read this month's news, visit www.tridentnewspaper.com/BaseNews.

SUBMITTED

Restez au courant des Nouvelles de la BFC Halifax

Nous sommes heureux d'annoncer le lancement des Nouvelles de la BFC Halifax, un guichet unique où l'on trouve les nouvelles et les mises à jour de la base afin de tenir les membres de l'Équipe de la Défense locale au courant de ce qui se passe à la BFC Halifax. Pour lire les nouvelles du mois consultez le site <https://tridentnewspaper.com/fr/BaseNews/>.

SOUJIS





SPORTS & FITNESS



The Greenwood Bombers took the win over the Shearwater Flyers in the final of the 2024 CAF Atlantic Region Old Timers' Hockey Championship.

Les Greenwood Bombers ont remporté la victoire sur les Shearwater Flyers en finale du Championnat de hockey vétérans de la région Atlantique de la CAF 2024.

S1 / LE MAT 1 J. MORRIS



CFB Halifax Mariners captain PO1 Curtis Chambers, left, and 14 Wing Greenwood Bombers captain WO Jeff Hull, right, took the formal puck drop February 7 from Lieutenant-Colonel Sonya Scanlon-Simms, second from right, and Wing Chief Warrant Officer Johnathan Proulx, to kick off the tournament. The RCAF 100-decade puck was the same used for the recent Halifax Mooseheads' DND appreciation game in Halifax.

Le capitaine des Mariners de la BFC Halifax, le M1 Curtis Chambers, à gauche, et le capitaine des Greenwood Bombers de la 14e Escadre, l'Adj Jeff Hull, à droite, ont reçu la mise au jeu officielle le 7 février des mains du Lieutenant-colonel Sonya Scanlon-Simms, deuxième à partir de la droite, et de l'Adjudant-chef de l'Escadre, Johnathan Proulx, pour donner le coup d'envoi au tournoi. La rondelle portant l'emblème du 100e anniversaire de l'ARC était la même que celle utilisée lors du récent match de reconnaissance du MDN organisé par les Mooseheads d'Halifax.

S1 / LE MAT 1 J. MORRIS

Greenwood takes down 12 Wing to win Old Timers' regional title

By Sara White,
The Aurora

14 Wing Greenwood's Old Timers' Bombers switched out almost half their 2023 Canadian Armed Forces national title-winning roster, but played out a win on home ice in the 2024 Atlantic region tournament February 6 to 9.

Greenwood defeated the 12 Wing Shearwater Flyers 6-2 in the February 9 final, and will now prep to return to nationals in just a few weeks.

"Congratulations to all the teams for your commitment to Canadian Armed Forces sports, and the high level of skill you've demonstrated," said 14 Wing Deputy Wing Commander Lieutenant-Colonel Dev Pacquette, presenting the tournament trophy and gold and silver medals to the finals' teams as the tournament closed.

"Thank you to the Personnel Support Program team and the other wing entities, including food and accom-

modations, that allow us to host this tournament – a lot of work goes into this. And, thank you to the officials."

The final held tight through two periods, with Shearwater's Sergeant Matt Backhouse scoring unassisted. Greenwood's Major Garret Milne, assisted by Warrant Officer Pier-Olivier Poulin and Chief Warrant Officer Trevor Porteous, answered. With just under two minutes left, Greenwood's Sergeant Adam Somerfeld, joining the team from 5 Wing Goose Bay, scored, assisted by Warrant Officer Chris Green and Sergeant Dave Jenkins. Shearwater tied it to 2-2 with just 50 seconds left in the second period on a goal from Petty Officer 2nd Class Mike Laphen, assisted by Sailor 1st Class JD Paradis and Master Sailor Shawn Peverill.

In the third period, Greenwood took it to 3-2 on a goal from their captain,

Warrant Officer Jeff Hull, assisted by Sgt Somerfeld and Sgt Jenkins; and then 4-2, on a second goal from WO Hull, assisted by WO Poulin. Shearwater pulled their goalie, but Greenwood took advantage and went to 5-2 on a goal from Sgt Jenkins, assisted by WO Poulin. With 23 seconds left, Greenwood sealed it with a goal by Master Corporal Luke Verran, assisted by Captain Marc Roach and Warrant Officer Andrew Seward.

Greenwood made the final with a winning round robin record, including a 2-1 opening win over CFB Halifax and a 3-0 win over Shearwater. That Shearwater game was important, with the winner advancing to Friday's final and the loser playing again that same day to ensure the second finals' spot.

Shearwater met Halifax on Day 1 and took a 6-2 win on goals from Master Warrant Officer Brian McIn-

tosh (three), Master Warrant Officer Andrew Glessing, S1 Paradis and Master Warrant Officer Mike Rayment. Halifax's two came from Major Kyle Thebault and Petty Officer 2nd Class Eric Flanagan.

The second vs third game between Shearwater and Halifax February 8 was make-or-break for both teams for that finals spot. Shearwater held out for a 5-4 win on goals from Glessing (two), Captain Matt Backhouse, MWO McIntosh and Master Warrant Officer Simon Roberts. Halifax goals came from Lieutenant-Commander Jeff Murray (two), Petty Officer 1st Class Curtis Chambers and Chief Petty Officer 2nd Class Keith Sanford. In the sudden death overtime, Shearwater got what it needed, with a goal from MS Peverill.



Greenwood bat la 12e Escadre pour remporter le titre régional des vétérans

Par Sara White,
The Aurora

L'équipe de hockey vétérans des Bombers de la 14e Escadre Greenwood a changé presque la moitié de son équipe qui a remporté le titre national des Forces armées canadiennes en 2023, mais elle a remporté une victoire sur sa propre glace lors du tournoi de la région de l'Atlantique 2024, qui s'est déroulé du 6 au 9 février.

Greenwood a battu les Flyers de la 12e Escadre Shearwater 6 à 2 lors de la finale du 9 février, et se prépare maintenant à retourner aux championnats nationaux dans quelques semaines.

« Félicitations à toutes les équipes pour leur engagement envers les sports des Forces armées canadiennes et pour le haut niveau de compétence qu'elles ont démontré », a déclaré le commandant adjoint de la 14e Escadre, le Lieutenant-colonel Dev Pacquette, en remettant le trophée du tournoi ainsi que les médailles d'or et d'argent aux équipes qui ont participé à la finale, à la fin du tournoi.

« Merci à l'équipe du Programme de soutien du personnel et aux autres entités de l'aile, y compris la restauration et l'hébergement, qui nous permettent d'accueillir ce tournoi. Et merci aux officiels. »

La finale a été serrée pendant deux périodes, le sergent Matt Backhouse de Shearwater marquant sans aide. Le Major Garret Milne de Greenwood, assisté de l'Adjudant Pier-Oliver Poulin et de l'Adjudant-chef Trevor Porteous, a répondu. À un peu moins de deux minutes de la fin, le Sergent Adam Somerfeld de Greenwood, qui s'est joint à l'équipe de la 5e Escadre Goose Bay, a marqué, assisté par l'Adjudant Chris Green et le Sergent Dave Jenkins. Shearwater a égalisé le score à 2-2 à 50 secondes

de la fin de la deuxième période grâce à un but du Maître de 2e classe Mike Laphen, assisté par le Matelot de 1re classe JD Paradis et le Matelot-chef Shawn Peverill.

En troisième période, Greenwood a porté la marque à 3-2 sur un but de son capitaine, l'Adjudant Jeff Hull, assisté par le Sergent Somerfeld et le Sergent Jenkins, puis à 4-2 sur un deuxième but de l'Adj Hull, assisté par l'Adj Poulin. Shearwater a sorti son gardien de but, mais Greenwood en a profité pour porter le score à 5-2 sur un but du Sgt Jenkins, assisté par l'Adj Poulin. À 23 secondes de la fin, Greenwood a scellé la victoire grâce à un but du Caporal-chef Luke Verran, assisté par le Capitaine Marc Roach et l'Adjudant Andrew Seward.

Greenwood s'est qualifié pour la finale en remportant le tournoi à la ronde, y compris une victoire initiale de 2-1 contre la BFC Halifax et une victoire de 3-0 contre Shearwater. Le match contre Shearwater était important, car le gagnant accédait à la finale de vendredi et le perdant jouait à nouveau le même jour pour s'assurer la deuxième place en finale.

Shearwater a rencontré Halifax le premier jour et a remporté une victoire 6-2 grâce à des buts de l'Adjudant-maître Brian McIntosh (trois), de l'Adjudant-maître Andrew Glessing, de Mat 1 Paradis et de l'adjudant-maître Mike Rayment. Les deux buts d'Halifax ont été marqués par le major Kyle Thebault et le Maître de 2e classe Eric Flanagan.

Le match entre Shearwater et Halifax, le 8 février, était décisif pour les deux équipes dans la course à la finale. Shearwater a tenu bon et s'est imposé

5-4 grâce à des buts de l'Adjum Glessing (deux), du Capitaine Matt Backhouse, de l'Adjum McIntosh et de l'Adjudant-maître Simon Roberts. Les buts de Halifax ont été marqués par le Capitaine de corvette Jeff Murray (deux), le Maître de 1re classe Curtis Chambers et le Premier maître de 2e classe Keith Sanford. Dans la prolongation à mort subite, Shearwater a obtenu ce dont il avait besoin, avec un but de le Matc Peverill.



Greenwood est en route pour les championnats nationaux de hockey pour vétérans après la médaille d'or régionale remportée par l'équipe.

Greenwood is headed to Old Timers' nationals after the team's regional gold-medal win.

S1 / LE MAT 1 J. MORRIS

FMF Cape Scott wins 3-on-3 basketball tournament

By FMF Cape Scott

The team representing Fleet Maintenance Facility (FMF) Cape Scott came in first place during a base 3-on-3 basketball tournament this past November. The event was part of the MEGA Sports, a friendly competition between various MARLANT units, encompassing all the different sports played within the Canadian Armed Forces. Teams compete in various events throughout the year, and accumulate points based on performance. The team with the highest number of points are declared the winners at the end of the season.

"I've been pretty active in the sports community in the CAF for most of my career. I took this sports officer position to keep people engaged and show people we still had an active sports community," says Petty Officer 1st Class Ryan Benedict

Bravo Zulu FMF Cape Scott!

L'IMF Cape Scott remporte le tournoi de basket-ball 3 contre 3

Par l'IMF Cape Scott

L'équipe représentant l'installation de maintenance de la flotte (IMF) Cape Scott a remporté la première place lors d'un tournoi de basket-ball à 3 contre 3 organisé par la base en novembre dernier. L'événement faisait partie des MEGA Sports, une compétition amicale entre diverses unités des FMAR(A), qui englobe tous les différents sports pratiqués au sein des Forces armées canadiennes. Les équipes participent à divers événements tout au long de l'année et accumulent des points en fonction de leurs performances. L'équipe qui obtient le plus grand nombre de points est déclarée gagnante à la fin de la saison.

« J'ai été très actif au sein de la communauté sportive des FAC pendant la majeure partie de ma carrière. J'ai accepté ce poste d'officier des sports pour maintenir l'intérêt des gens et leur montrer que nous avons toujours une communauté sportive active », déclare le maître de 1re classe Ryan Benedict.

FMFCS won the MEGA 3-on-3 basketball tournament in November 2023. Team members from left to right: Lt(N) Adam Morrissey, PO1 Ryan Benedict, and MS Daniel Stevens.

L'IMFCS a remporté le tournoi de basket MEGA 3 contre 3 en novembre 2023. Les membres de l'équipe, de gauche à droite : Le Ltv Adam Morrissey, le M 1 Ryan Benedict et le Matc Daniel Stevens.



SUBMITTED / SOUMIS