



TRIDENT

www.tridentnewspaper.com

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



Sailing strong

Members of HMCS Harry DeWolf took advantage of nice weather, getting in a workout on the flight deck while sailing as part of Operation Caribbe. The ship's company prides itself on being the "fittest ship in the fleet", and senior members have volunteered to lead physical training during the six-week deployment. Harry DeWolf is set to return to Halifax later this month.

HMCS HARRY DEWOLF

Forts et déterminés

Les membres du NCSM Harry DeWolf ont profité du beau temps pour s'entraîner sur le pont d'envol pendant qu'ils naviguaient dans le cadre de l'opération Caribbe. L'équipage du navire est fier d'être le « navire le plus en forme de la flotte », et les membres supérieurs se sont portés volontaires pour diriger l'entraînement physique pendant les six semaines de déploiement. Le Harry DeWolf devrait retourner à Halifax plus tard ce mois-ci.

NCSM HARRY DEWOLF

Sailor of the Year lauded for commitment to community

By Ryan Melanson,
Trident Staff

Supporting the community and giving back is very important to Master Sailor (MS) Aquiles Milaya. From helping with base fundraisers and volunteer trips as a member of the Royal Canadian Navy (RCN) to coaching youth basketball, supporting Make-a-Wish Canada, and more in his free time, he says he's always tried to dedicate his time to helping others.

"I've always felt that time is very valuable, and giving time can be just as important as giving money. You get to meet different people, you get to know your community, and you get to help," MS Milaya said.

A seemingly endless list of volunteer roles and initiatives were highlighted, along with professional accomplish-



Canadian Fleet Atlantic's Sailor of the Year award was presented on February 27 inside HMCS Toronto's shore office at 12 Wing Shearwater. Award recipient MS Aquiles Milaya is seen here with his command team. From left, CPO1 Conrad Johnson, MS Milaya, Cdr Adrian Armitage and LCdr James LeClair.

Le prix du Marin de l'année de la Flotte canadienne de l'Atlantique a été remis le 27 février dans les bureaux à terre du NCSM Toronto, à la 12e Escadre Shearwater. Le Matc Aquiles Milaya, lauréat du prix, est ici en compagnie de son équipe de commandement. De gauche à droite : le PM 1 Conrad Johnson, le Matc Milaya, le Capf Adrian Armitage et le Capc James LeClair.

CPL ANNABELLE MARCOUX / LA CPL ANNA-BELLE MARCOUX

ments, as MS Milaya was awarded Canadian Fleet Atlantic's 2025 Sailor of the Year award on February 27. Commodore Jacob French, Commander of the Atlantic Fleet, made the presentation alongside the Atlantic Fleet Chief – Chief Petty Officer 1st Class Patrick Mackey.

"I was blown away – I wasn't expecting it," MS Milaya said in response to receiving the award. He was quick to point out the number of exceptional sailors he's worked with across the Fleet who he says would be equally worthy of the recognition.

"It's very humbling," he added.

"Volunteering is something I love to do, so to have the opportunity to do that with the military and with my co-workers has been amazing, and I'm blessed to have the time to do it outside of my working hours as well," he said, adding a shout-out to HMCS Toronto shipmates, who have been quick to take part in volunteer opportunities with Feed Nova Scotia and other community organizations.

MS Milaya grew up in the Philippines and moved to Canada as a teenager – he's now been a member of the Canadian Armed Forces for nearly 18 years.

He said he was a basketball fan growing up but didn't have any opportunity to play the sport; this led him to become a youth coach, currently for the U16 boys' team with the Greater Halifax/Dartmouth YMCA.

"These are kids who don't have the same access or advantages in sports as some wealthier families. I try to pass on some skills and teach what I know."

Other noteworthy activities for MS Milaya over the past year included volunteering at the Halifax Mooseheads DND Appreciation Night in support of the National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC), participating in local Remembrance Day and Sentry duties, serving as his unit's FORCE test coordinator, and competing in MEGA and Fleet Cup sporting events.

His contributions also stand out in his professional capacity as a sailor and a member of Toronto's ship's company. It was noted that he's excelled as the acting Petty Officer, 2nd Class in HMCS Toronto's Fire Control Section, working beyond his rank to provide detailed updates on personnel and equipment status to the Chain of Command. He also acts as the ship's NPF Manager, effectively managing inventories and funding ship-wide, and has been a promoter of the Defence Ethics

Program within the unit as Toronto's Ethics Coordinator. MS Milaya is also currently working towards a Bachelor of Technology in Project Management to advance his professional development.

"His commitment to community engagement, professional excellence, and ethical standards makes MS Milaya an invaluable asset to the CAF and the wider community," said Commander Adrian Armitage, HMCS Toronto's Commanding Officer.

Ombudsman

National Defence and
Canadian Armed Forces

Défense nationale et
Forces armées canadiennes



The nomination period
for the *Liz Hoffman
Memorial Commendation*
is now open.

Nominate a person or group for their efforts to
improve the Defence community.

OMBUDS.CA

La période de nomination
pour la *Mention d'honneur
commémorative Liz Hoffman*
est maintenant ouverte.



Nommez une personne ou
un groupe pour leurs efforts en vue
d'améliorer la communauté de la Défense.

Canada

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

Journalist:
Nathan Stone
stone.nathan@cfmws.com
902-721-8624

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





Le marin de l'année récompensé pour son engagement envers la communauté

Par Ryan Melanson,
L'équipe du Trident

Soutenir la communauté et donner en retour est très important pour le matelot-chef (Matc) Aquiles Milaya. Qu'il s'agisse d'aider à la collecte de fonds de la base et de voyages de bénévolat en tant que membre de la Marine royale canadienne (MRC), en passant par d'entraîner des jeunes au basket-ball, de soutenir Rêves d'Enfants Canada, et plus encore pendant son temps libre, il dit qu'il a toujours essayé de consacrer son temps à aider les autres.

« J'ai toujours pensé que le temps est précieux et que donner de son temps peut être tout aussi important que donner de l'argent. On rencontre des gens différents, on apprend à connaître sa communauté et on peut aider », a déclaré le Matc Milaya.

Une liste apparemment interminable de rôles et d'initiatives bénévoles a été mise en avant, ainsi que des réalisations professionnelles, lorsque le Matc Milaya a reçu le prix du Marin de l'année 2025 de la Flotte canadienne de l'Atlantique le 27 février. Le commodore Jacob French, commandant de la Flotte de l'Atlantique, a remis le prix aux côtés

du premier maître de 1re classe Patrick Mackey, premier maître de la Flotte de l'Atlantique.

« J'étais stupéfait, je ne m'y attendais pas », a déclaré le Matc Milaya en recevant la récompense. Il n'a pas tardé à souligner le nombre de marins exceptionnels avec lesquels il a travaillé dans toute la flotte et qui, selon lui, mériteraient tout autant cette reconnaissance.

« C'est très gratifiant », a-t-il ajouté.

« Le bénévolat est quelque chose que j'aime faire, alors avoir l'occasion de le faire avec l'armée et avec mes collègues a été incroyable, et j'ai la chance d'avoir le temps de le faire en dehors de mes heures de travail également », a-t-il déclaré, ajoutant un mot de remerciement aux camarades du NCSM *Toronto*, qui n'ont pas hésité à participer à des activités de bénévolat avec Feed Nova Scotia et d'autres organisations communautaires.

Le Matc Milaya a grandi aux Philippines et a déménagé au Canada à l'adolescence. Il est maintenant membre des Forces armées canadiennes depuis près de 18 ans.

Il a déclaré qu'il était fan de basket-ball lorsqu'il était jeune, mais qu'il n'avait pas eu l'occasion de pratiquer ce sport. Cela l'a amené à devenir entraîneur de jeunes, actuellement pour l'équipe masculine des moins de 16 ans du YMCA de Halifax/Dartmouth.

« Ces enfants n'ont pas le même accès ou les mêmes avantages que les enfants de familles plus aisées en matière de sport. J'essaie de leur transmettre certaines compétences et de leur enseigner ce que je sais. »

Parmi les autres activités notables de MS Milaya au cours de l'année écoulée, citons le bénévolat lors de la soirée de reconnaissance du MDN des Mooseheads de Halifax en soutien à la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN), la participation aux commémorations locales du jour du Souvenir et aux tâches de sentinelle, la fonction de coordinateur des tests FORCE de son unité et la participation aux événements sportifs MEGA et à la Coupe de la flotte.

Ses contributions se distinguent également dans sa capacité professionnelle en tant que marin et membre de

l'équipage du navire *Toronto*. Il a été noté qu'il a excellé en tant que maître de 2e classe par intérim dans la section de conduite de tir du NCSM *Toronto*, travaillant au-delà de son grade pour fournir des mises à jour détaillées sur l'état du personnel et de l'équipement à la chaîne de commandement. Il est également le gestionnaire des fonds non publics du navire, gérant efficacement les inventaires et le financement à l'échelle du navire, et a été un promoteur du Programme d'éthique de la Défense au sein de l'unité en tant que coordonnateur de l'éthique du NCSM *Toronto*. Le Matc Milaya travaille également actuellement à l'obtention d'un baccalauréat en technologie en gestion de projet afin de poursuivre son développement professionnel.

« Son engagement envers la communauté, l'excellence professionnelle et les normes éthiques font de Matc Milaya un atout inestimable pour les FAC et la communauté en général », a déclaré le commandant du NCSM *Toronto*, le capitaine de frégate Adrian Armitage.

Ready for takeoff: MARLANT UAS training

Instructors from the Advanced Naval Capabilities Unit provided a hands-on course on the Teal 2 General Purpose Uncrewed Aircraft System (UAS) to members of Maritime Forces Atlantic (MARLANT) at the Bedford Rifle Range from February 24-28. Members are being trained on the platform in order to enhance MARLANT's image-acquiring capabilities at sea and on land.

CPL MITCHELL PAQUETTE

Prêts pour le décollage : formation sur les UAS pour les FMAR(A)

Des instructeurs de l'unité des capacités navales avancées ont dispensé un cours pratique sur le système d'aéronef sans pilote polyvalent Teal 2 (UAS) aux membres des Forces maritimes de l'Atlantique (FMAR(A)) au champ de tir de Bedford du 24 au 28 février. Les membres sont formés sur la plateforme afin d'améliorer les capacités d'acquisition d'images des FMAR(A) en mer et sur terre.

LE CPL MITCHELL PAQUETTE



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





His Majesty's Canadian Submarine *Windsor* conducts Family Sail

By A/SLt Dichu Li

On February 1, 2025, family and friends of the crew were welcomed on board HMCS *Windsor* for a unique experience that only a few Canadians have—a voyage under the sea. HMCS *Windsor* is one of four Victoria-class submarines employed by the Royal Canadian Navy (RCN). Commissioned in the early 2000s, it is the second submarine of its class and has since become a familiar sight in Halifax, home of Canada's Atlantic Fleet.

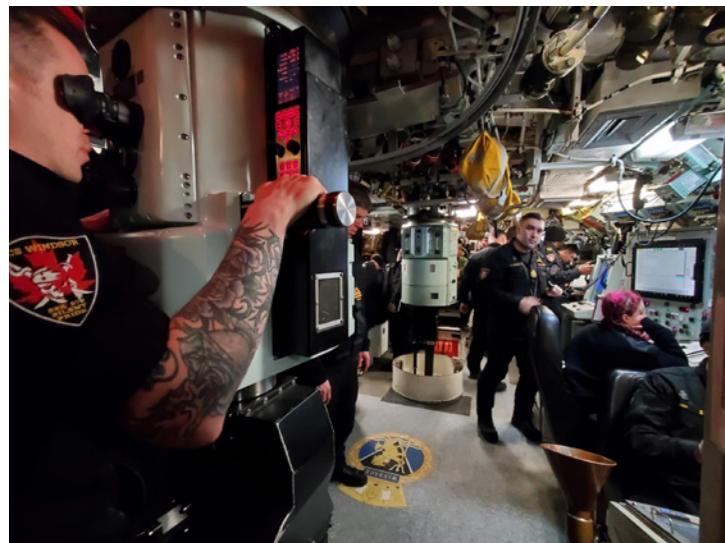
Preparations for the day's sailing program began before the break of dawn, and the ship's crew braved the bitter cold to prepare for their guests' arrival. Having snowed heavily the night before, de-icing the submarine's exterior was no easy task, and that did not seem to dampen the sailors' spirits, however. A strong sense of camaraderie could be felt amongst the crew

as they cleared the path for the arrival of the day sail participants.

Almost immediately upon embarkation, the guests found themselves in awe of how limited the spaces were onboard. For a crew of approximately 50 submariners, the submarine offers barely enough room for everyone to get around. Indeed, every available space onboard has been utilized to its full potential. From hidden storage compartments scattered throughout the submarine to bunk spaces tailored to accommodate exactly one person lying down, one can only imagine the difficulties the crew faces on long voyages. Common amenities on surface fleet ships, such as Wi-Fi and even the simple ability to gaze at the stars, are luxuries beyond reach for the members serving beneath the waves.

For the friends and families, the stories that their loved ones told could finally materialize in front of their eyes. The long absences from home, the lack of communication, and the distinct smell of diesel fuel were finally understood. Aside from the excitement of seeing the outside world through the periscope for the first time, family members also had a unique chance to see their loved ones at work.

Once fully submerged, the crew took the time to explain the functions of their workstations and



While submerged, HMCS *Windsor*'s crew works meticulously inside the control room to ensure navigational safety.

Pendant qu'il est immergé, l'équipage du NCSM *Windsor* travaille méticuleusement à l'intérieur de la salle de contrôle pour assurer la sécurité de la navigation.

SUBMITTED / SOUMIS



The view from the bridge of HMCS *Windsor* while underway on February 1.

La vue depuis la pont du NCSM *Windsor* en route le 1er février.

SUBMITTED / SOUMIS

share tricks they've learned about life at sea over the years. Guests were also pleasantly surprised at how well the crew functions in unison, and how the cramped control room did not seem to interfere at all with the team in charge of underwater navigation. Calm, collected, and efficient, the submariners maneuvered their vessel masterfully in relative silence, reporting to each other only when necessary. Such a degree of professionalism is required of anyone who joins the submarine service and is paramount to their success at sea. From sailors to the captain, all must master the knowledge required for the proper operation of a Victoria-class subma-

rine and respond effectively to any threats or emergencies. The restricted crew size also means that each sailor must be trained in multiple disciplines before obtaining their submariner qualification, as there are never extra hands to spare once the work begins at sea.

As the sail came to an end, it was impossible not to admire the dedication and sacrifices of this small but highly professional contingent of sailors. They represent the cutting edge of Canada's covert underwater warfare capabilities and some of the finest sailors in the RCN.

GET AN EXPERIENCED
SECOND OPINION ON YOUR
RETIREMENT PLAN

Gordon Stirrett
WEALTH MANAGEMENT

Mortgage
expertise
at your
doorstep.



Amy O'Brien
Mortgage Specialist
Amy.O'Brien@bmo.com
902-877-2580
bmo.com/ms/amyobrien

BMO



Le sous-marin canadien de Sa Majesté *Windsor* organise une sortie en mer pour les familles

Par l'Ens 2 Dichu Li

Le 1er février 2025, la famille et les amis de l'équipage ont été accueillis à bord du sous-marin canadien de Sa Majesté (NCSM) *Windsor* pour vivre une expérience unique que seuls quelques Canadiens ont pu connaître : un voyage sous la mer. Le NCSM *Windsor* est l'un des quatre sous-marins de classe Victoria utilisés par la Marine royale canadienne (MRC). Mis en service au début des années 2000, il est le deuxième sous-marin de sa classe et est depuis devenu un élément familier à Halifax, où se trouve la flotte canadienne de l'Atlantique.

Les préparatifs du programme de la journée ont commencé avant l'aube et l'équipage a bravé le froid glacial pour préparer l'arrivée de ses invités. Après les fortes chutes de neige de la nuit précédente, dégivrer l'extérieur du sous-marin n'a pas été une tâche facile, mais cela n'a pas semblé refroidir les ardeurs des marins. Un fort sentiment de camaraderie régnait parmi l'équipage alors qu'il débattait le chemin pour l'arrivée des participants à la journée de navigation.

Dès leur embarquement, les invités ont été impressionnés par le peu d'espace disponible à bord. Pour un équipage d'environ 50 sous-mariniers, le

sous-marin offre à peine assez de place pour que chacun puisse se déplacer. En effet, chaque espace disponible à bord a été utilisé au maximum de son potentiel. Des compartiments de rangement cachés disséminés dans tout le sous-marin aux couchettes conçues pour accueillir exactement une personne allongée, on ne peut qu'imaginer les difficultés auxquelles l'équipage est confronté lors des longs voyages. Les équipements courants des navires de surface, tels que le Wi-Fi et même la simple possibilité de contempler les étoiles, sont des luxes hors de portée des membres servant sous les mers.

Pour les amis et les familles, les histoires de leurs proches pouvaient enfin se matérialiser sous leurs yeux. Les longues absences du foyer, le manque de communication et l'odeur caractéristique du carburant diesel étaient enfin compris. Outre l'excitation de voir le monde extérieur à travers le périscope pour la première fois, les familles avaient également une chance unique de voir leurs proches au travail.

Une fois complètement immergés, les membres de l'équipage ont pris le temps d'expliquer les fonctions de



La M 2 Inglis, capitaine d'armes du NCSM Windsor, décrit la vie à bord d'un sous-marin aux membres de la famille qui ont participé à la journée de navigation.

CPO2 Inglis, Coxswain of HMCS Windsor, describes life onboard a submarine to family members participating in the day sail.

SOUJIS / SUBMITTED

leurs postes de travail et de partager les astuces qu'ils ont apprises au fil des années sur la vie en mer. Les invités ont également été agréablement surpris de voir à quel point l'équipage fonctionne à l'unisson et comment l'étroite salle de contrôle ne semblait pas du tout gêner l'équipe chargée de la navigation sous-marine. Calmes,

posés et efficaces, les sous-mariniers manœuvraient leur navire avec maestria dans un silence relatif, ne se faisant des rapports que lorsque cela était nécessaire. Un tel degré de professionnalisme est exigé de toute personne qui rejoint le service des sous-marins et est primordial pour leur réussite en mer. Du marin au capitaine, tous doivent maîtriser les connaissances requises pour le bon fonctionnement d'un sous-marin de classe Victoria et réagir efficacement à toute menace ou urgence. La taille restreinte de l'équipage signifie également que chaque marin doit être formé à plusieurs disciplines avant d'obtenir sa qualification de sous-marinière, car il n'y a jamais de main-d'œuvre supplémentaire une fois que le travail commence en mer.

Alors que la voile touchait à sa fin, il était impossible de ne pas admirer le dévouement et les sacrifices de ce petit groupe de marins hautement professionnels. Ils représentent la fine fleur des capacités de guerre sous-marine secrète du Canada et comptent parmi les meilleurs marins de la MRC.

HMCS *Windsor* set for refit after returning to Halifax

HMCS Windsor, seen here entering Halifax Harbour, has wrapped up a busy sailing period over recent months, and the submarine will soon enter an extended docking work period. The crew received accolades from Capt(N) Alex Kooiman, Commander Canadian Submarine Force, for their work at sea, and gathered for a fresh team photo once alongside in Halifax.



SUBMITTED / SOUMIS

Le NCSM *Windsor* est prêt pour le radoub après son retour à Halifax

Le NCSM Windsor, que l'on voit ici entrer dans le port d'Halifax, a terminé une période de navigation intense au cours des derniers mois, et le sous-marin entrera bientôt dans une période en cale sèche. L'équipage a reçu les félicitations du Capv Alex Kooiman, commandant de la Force des sous-marine canadienne, pour son travail en mer, et s'est réuni pour une nouvelle photo d'équipe une fois à quai à Halifax.



CPL GREGORY COLE / LE CPL GREGORY COLE

BIPOC Clinic's success highlighted during Black History Month event.

By Nathan Stone,
Trident staff

A new health clinic dedicated to serving the needs of Black, Indigenous, and People of Colour (BIPOC) members in the Canadian Armed Forces (CAF) took the spotlight as Canadian Forces Base (CFB) Halifax marked Black History Month on February 25.

The event, hosted by the Halifax region Defence Visible Minorities Advisory Group (DVMAG) was held in the Juno Tower Ballroom and featured a pair of keynote speakers. The event focused on health, wellness, cultural awareness and highlighting the unique challenges faced by diverse communities.

Verena Rizg, a nurse practitioner at Canadian Forces Health Service Centre Atlantic (CF H Svcs C(A)), is the founder of the base's BIPOC health clinic and spoke on the positive impact of the initiative since it began last year.

The clinic, which is the first of its kind for the CAF, seeks to serve the unique health needs of BIPOC members by connecting them with health care providers who understand their situations and can aid them in a way that reflects their lived experiences.

Rizg says she's treated BIPOC CAF members who have experienced physical, sexual or verbal abuse or have been previously misdiagnosed. She added that standard Canadian medical practices often do not consider the complex realities of BIPOC people.

Race, culture, migration, spirituality, sexual orientation and neurodivergence all play a role in health outcomes, says Rizg, and victims of racism are more likely to develop health problems.

"We now know that racism, physiologically, makes us sick... A study was

done to retrospectively follow people's whole lifespans, same social background, same school, same university careers, same professional careers, same neighborhoods and [the study found] people who are Black persistently die prematurely. So, we know that it's not just making us sick, it's literally killing people earlier."

From a military perspective, Rizg says these services for BIPOC members can help strengthen the CAF, noting that members who have timely access to the health care they need are far less likely to seek early release.

"What are the operational risks of inaction? Poor health outcomes, loss of talent and loss of readiness.

We are losing incredibly brilliant, talented, and skilled members. There are litigation costs, and we're seeing an erosion of trust."

The BIPOC clinic also offers a range of services beyond personal health care, including consultations on how to address racial trauma and foster belonging, training for health care providers on racially informed care and connecting CAF members with outside organizations that can provide additional services.

Rizg says she's working toward establishing the BIPOC health clinic as a national program available to racialized CAF members across the country.

"When we invest in the wellbeing of all service members, we create a stronger, more resilient and mission ready force."

The base also welcomed Lieutenant (N) (Ret'd) Reverend Lennett Anderson for the event. Anderson is the



Nurse practitioner Verena Rizg.

Infirmière praticienne Verena Rizg.

CPL BRENDAN GAMACHE / LE CPL BRENDAN GAMACHE

Senior Pastor of Emmanuel Baptist Church in Hammonds Plains, Lecturer in Leadership and Racial Justice at Acadia Divinity College, and a former Unit Chaplain with His Majesty's Canadian Ship *Scotian*.

He discussed the need to continue fostering inclusion in the CAF with an emphasis on how the forces can "cultivate Black excellence," from within.

Anderson highlighted the progress that he's seen in the CAF in addressing racial inequality and said that while there is still work to do, the commitment of the organization to fighting against racism is a cause for celebration.

Sharing stories of his early military career in the '90s, Anderson noted the challenges he faced being Black in the CAF, from struggling to find someone who knew how to cut his hair to having a white senior officer try and put out a cigar in his hand.

He says he learned to be resilient towards the discrimination he faced, as Black Canadians have had to do for hundreds of years. He described that resiliency is a testament to the strength and endurance of Black communities.

"Those who counted us out can't count. We're still here."



Lt(N) (Ret'd) Lennett Anderson.

Le Ltv (à la retraite) Lennett Anderson.

CPL BRENDAN GAMACHE / LE CPL BRENDAN GAMACHE



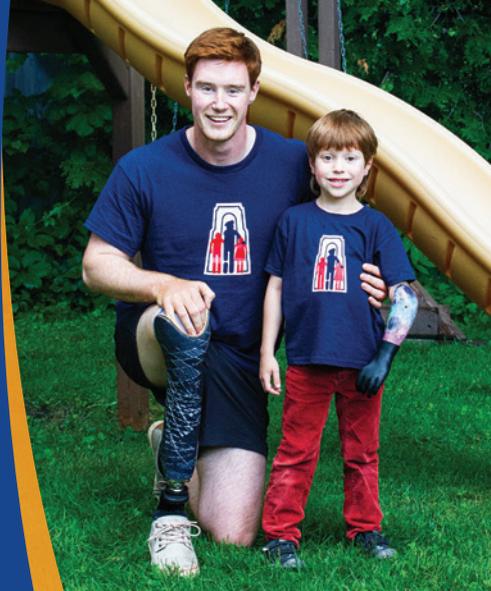
The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and has been supporting child amputees for 50 years!





Order free key tags at waramps.ca





Le succès de la clinique PANDC mis en avant lors d'un événement pour le Mois de l'histoire des Noirs

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

Une nouvelle clinique de santé dédiée aux besoins des membres autochtones, noirs et de couleur (PANDC) des Forces armées canadiennes (FAC) a été mise à l'honneur lors de la célébration du Mois de l'histoire des Noirs le 25 février à la base des Forces canadiennes (BFC) d'Halifax.

Organisé par le Groupe consultatif des minorités visibles de la Défense (GCMVD) de la région d'Halifax, cet événement a mis l'accent sur la santé, le bien-être, la sensibilisation culturelle et le leadership inclusif, tout en soulignant les défis uniques auxquels font face les communautés diversifiées.

Verena Rizg, infirmière praticienne au Centre des services de santé des Forces canadiennes (Atlantique) (C Svc S FC [A]), est la fondatrice de la clinique de santé PANDC de la base et a parlé de l'impact positif de l'initiative depuis son lancement l'année dernière. La clinique, la première du genre pour les FAC, vise à répondre aux besoins uniques des membres des communautés noires, autochtones et de couleur en les mettant en contact avec des prestataires de soins de santé qui comprennent leur situation et peuvent les aider en tenant compte de leur vécu.

Rizg dit avoir traité des membres des FAC qui sont des personnes PANDC et qui ont subi des violences physiques, sexuelles ou verbales ou qui ont déjà été mal diagnostiquées. Elle ajoute que les pratiques médicales canadiennes standard ne tiennent souvent pas compte des réalités complexes des personnes PANDC.

La race, la culture, la migration, la spiritualité, l'orientation sexuelle et la neurodivergence jouent toutes un rôle dans les résultats de santé, dit Rizg, et les victimes de racisme sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé. « Nous savons maintenant que le racisme, physiologiquement, nous rend malades... Une étude a été menée pour suivre rétrospectivement toute la durée de vie de personnes ayant le même milieu social, la même école, la même carrière universitaire, la même carrière professionnelle, le même quartier et [l'étude a révélé] que les personnes noires meurent systématiquement prématurément. Nous savons donc que cela ne nous rend pas seulement malades, cela tue littéralement les gens plus tôt. »

D'un point de vue militaire, Rizg affirme que ces services destinés aux membres PANDC peuvent contribuer à renforcer les FAC, en notant que les

membres qui ont accès en temps utile aux soins de santé dont ils ont besoin sont beaucoup moins susceptibles de demander une libération anticipée.

« Quels sont les risques opérationnels de l'inaction ? De mauvais résultats en matière de santé, la perte de talents et la perte de préparation. Nous perdons des membres incroyablement brillants, talentueux et compétents. Il y a des frais de litige, et nous constatons une érosion de la confiance. »

La clinique PANDC offre également une gamme de services allant au-delà des soins de santé personnels, notamment des consultations sur la manière de gérer les traumatismes raciaux et de favoriser le sentiment d'appartenance, des formations pour les prestataires de soins de santé sur les soins tenant compte de la race et la mise en relation des membres des FAC avec des organisations extérieures pouvant fournir des services supplémentaires.

Rizg déclare qu'elle s'efforce de faire de la clinique de santé PANDC un programme national accessible aux membres des FAC racialisés dans tout le pays.

« Lorsque nous investissons dans le bien-être de tous les membres des forces armées, nous créons une force plus forte, plus résistante et prête à accomplir sa mission. »

La base a également accueilli le révérend Lennett Anderson, Lieutenant de vaisseau à la retraite, pour l'événement. Anderson est le pasteur principal de l'église baptiste Emmanuel à Halifax, maître de conférences en leadership et justice raciale à l'Acadia Divinity College, et ancien aumônier de l'unité du navire canadien de Sa Majesté *Scotian*.

Il a discuté de la nécessité de continuer à favoriser l'inclusion dans les FAC en mettant l'accent sur la façon dont les forces peuvent « cultiver l'excellence des Noirs » de l'intérieur.

Anderson a souligné les progrès qu'il a constatés au sein des FAC dans la lutte contre les inégalités raciales et a déclaré que, même s'il reste encore du travail à faire, l'engagement de



Membres du Groupe consultatif des minorités visibles de la Défense (GCMVD), pompiers de la région d'Halifax, GRC, et conférenciers principaux lors de la conférence du Mois de l'histoire des Noirs le 25 février.

Members of the Defence Visible Minority Advisory Group (DVMAG), Halifax Regional Fire, RCMP, and keynote speakers at the Black History Month speaker event on February 25.

LE CPL BRENDAN GAMACHE / CPL BRENDAN GAMACHE

l'organisation dans la lutte contre le racisme est une cause à célébrer.

Partageant des anecdotes sur ses débuts de carrière militaire dans les années 90, Anderson a évoqué les défis auxquels il a été confronté en tant que Noir dans les FAC, allant de la difficulté à trouver quelqu'un qui savait lui couper les cheveux à un officier supérieur blanc qui a essayé d'éteindre son cigare.

Il dit avoir appris à faire preuve de résilience face à la discrimination qu'il a subie, comme les Canadiens noirs ont dû le faire pendant des centaines d'années. Il a décrit cette résilience

comme un témoignage de la force et de l'endurance des communautés noires.

« Ceux qui nous ont mis de côté se sont trompés. Nous sommes toujours là. »



Les Amputés de guerre

Le Service des plaques porte-clés protège vos clés et finance des programmes essentiels pour les personnes amputées.



Commandez vos plaques porte-clés en ligne. C'est gratuit!

514 398-0759 • 1 800 250-3030
amputesdeguerre.ca





Padre's Corner: Hardship

by Lt(N) (Padre) John Evans,
Fleet Chaplain

I'm not a big fan of hardship. Whether it's a difficulty in a relationship, a health concern, a loss, or simply not getting my way, I can be a bit of a wimp. The truth is, discomfort isn't enjoyable. No one likes pain.

But there are trade-offs to adversity. Yes, hard things can be challenging — but hard doesn't always mean bad. In the thick of it, it's easy to lose sight of that fact.

My FORCE Test is fast approaching. After post-deployment leave, the sedentary binge-eating holiday season, and a vacation with my wife, where I wasn't as focused on my physical health as I should have been, the gym feels hard — even painful. I've had difficulty walking down the stairs the day after a particularly tough workout. My family jokes about my geriatric walk from time to time, but pain means growth, and growth is some-

thing we all need.

How do you view struggles? Do you have difficulty coping with hardship, or do you see it as an opportunity for growth? A shift in perspective can make all the difference. The way to learn patience might not be through reading about it, but by being stuck in traffic while late for an appointment. The way to learn self-control likely isn't found in discussion alone — encountering a buffet and bypassing the dessert table may be just as effective. Something similar could be said for forgiveness, ethics, hope, and respect.

Don't let conflicts and struggles consume you. Instead, view them as opportunities to become a better person. And as you pass me, hobbling down the hallway, feel free to remind me that pain can be good.

Chronique de l'aumônier : Les épreuves

Par le ltv (aumônier) John Evans,
Aumônier de la flotte

Je ne suis pas un grand fan des épreuves. Qu'il s'agisse d'une difficulté dans une relation, d'un problème de santé, d'une perte ou simplement de ne pas arriver à mes fins, je peux être un peu mauviette. La vérité, c'est que l'inconfort n'est pas agréable. Personne n'aime la douleur.

Mais l'adversité a ses avantages. Oui, les choses difficiles peuvent être éprouvantes, mais difficile ne veut pas toujours dire mauvais. Dans le feu de l'action, il est facile de perdre de vue ce fait.

Mon évaluation FORCE approche à grands pas. Après un congé post-déploiement, une période de fêtes sédentaire et des vacances avec ma conjointe, où je n'ai pas été aussi attentif à ma santé physique que j'aurais dû l'être, la salle de sport me semble difficile, voire douloureuse. J'ai eu du mal à descendre les escaliers le lendemain d'une séance d'entraînement particulièrement difficile. Ma famille plaisante de temps en temps sur ma démarche de vieux, mais la douleur est synonyme de croissance, et la croissance est quelque chose dont

nous avons tous besoin.

Comment considérez-vous les difficultés ? Avez-vous du mal à faire face aux épreuves, ou les considérez-vous comme une opportunité de croissance ? Un changement de perspective peut faire toute la différence. La patience ne s'acquiert peut-être pas en lisant à ce sujet, mais en étant coincé dans les embouteillages alors que vous êtes en retard à un rendez-vous. La maîtrise de soi ne s'apprend pas seulement en discutant, mais aussi en évitant le dessert d'un buffet. Il en va de même pour le pardon, l'éthique, l'espoir et le respect.

Ne vous laissez pas envahir par les conflits et les difficultés. Considérez-les plutôt comme des occasions de devenir une meilleure personne. Et lorsque vous me croiserez en boitant dans le couloir, n'hésitez pas à me rappeler que la douleur peut être bénéfique.



Transferred in the National Capital Region?

Discover our exclusive offer
for the military!



RENT OR BUY
CONFIDENTLY
WITH BRIGIL



brigil

brigil.com
819 303-1504

This program is offered in partnership with





CFB Halifax's crokinole ace sets sights on world title

By Nathan Stone,
Trident Staff

Playing started as a childhood holiday tradition, but now Personnel Support Programs (PSP) Physical Exercise Specialist Noel Redmond is competing at the highest level of one of Canada's oldest board games.

Redmond is a Crokinole expert. He competed at the 23rd annual World Crokinole Championships in 2024 and is preparing to attend again in 2025.

He was introduced to the game during the Christmas seasons of his youth. His family owned a crokinole board that was brought out annually during the break. He would play matches against visiting friends and family over the holidays, then the board would be packed away until next December.

Crokinole is a Canadian dexterity-based board game where players flick small discs onto a circular board, aiming for high-scoring zones while knocking opponents' pieces away.

Redmond says he doesn't remember being a strong crokinole player as a child, but he eventually began to enjoy practicing on his own. He would set up solo games and challenges to test his skills.

"I really started to enjoy practicing, just shooting at the other discs on the board, even if there

was no one else to play... I think because I enjoyed doing that, I learned the angles and what happened when you hit a post at a certain angle."

Despite his growing appreciation for the game, crokinole remained something he only played during the holidays. He had previously searched for local crokinole groups, but found little interest outside of a group on Prince Edward Island. He kept practicing and playing when opportunities arose, but for many years, that was the extent of his participation.

On Boxing Day 2023, Redmond once again checked for crokinole clubs in Nova Scotia and found a group who play out of the Church Brewery in Wolfville once a month. He joined their January meetup and, for the first time, connected with competitive opponents to test his skills against. He says playing year-round has sharpened his abilities and made him more passionate about the game.

In June 2024, just six months after he began playing competitively, Redmond traveled to Tavistock, Ontario, for the World Crokinole Championships. The event drew over 200 players from Canada, the United States, Sweden, and Japan.

Redmond surprised himself with a strong finish in the competitive singles category.

"Six months after I started playing in a more competitive fashion, I played in the World Championship and placed 13th in the competitive singles category. So, I'm probably going to do this for the rest of my life," he said. Looking ahead, he's planning a return to the World Crokinole Championship in June, where his goal is to place in the top ten. He's also preparing for a potential national tournament planned for Wolfville in 2026.

Through the sport, Redmond has connected with top players and enthusiasts worldwide — he even met with the family behind Tracey Boards, manufacturer of the top-of-the-line boards and accessories used at the Worlds.

He says the crokinole scene in Nova Scotia is expanding and believes a Halifax club will emerge in the future.

Despite now competing at a high level, Redmond still plans to uphold his childhood Christmas tradition of playing Crokinole with family.

"We play, but just recreationally for fun. I take it easy on them."



PSP Halifax's Noel Redmond (on right in foreground) in action at the 2024 World Crokinole Championships in Tavistock, Ontario.

Noel Redmond de PSP Halifax (à droite au premier plan) en action lors des Championnats du monde de crokinole 2024 à Tavistock, en Ontario.

SUBMITTED / SOUMIS

L'as du crokinole de la BFC Halifax vise le titre mondial

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

Ce qui n'était au départ qu'une tradition de vacances dans l'enfance est devenu une compétition de haut niveau pour Noel Redmond, spécialiste de l'exercice physique des Programmes de soutien du personnel (PSP), qui s'est lancé dans l'un des plus anciens jeux de société du Canada.

Redmond est un expert du crokinole. Il a participé aux 23e championnats du monde de crokinole en 2024 et se prépare à y participer à nouveau en 2025.

Il a découvert ce jeu pendant les fêtes de Noël de sa jeunesse. Sa famille possédait un plateau de crokinole qu'elle sortait chaque année pendant les vacances. Il jouait des matchs contre ses amis et sa famille en visite pendant les vacances, puis le plateau était rangé jusqu'en décembre suivant.

Le crokinole est un jeu de société canadien basé sur la dextérité où les joueurs font rouler de petits disques sur un plateau circulaire, en visant les zones à haut score tout en faisant tomber les pièces de leurs adversaires.

Redmond dit qu'il ne se souvient pas avoir été un bon joueur de crokinole dans son enfance, mais qu'il a fini par prendre plaisir à s'entraîner seul. Il organisait des parties en solo et des défis pour tester ses compétences.

« J'ai vraiment commencé à aimer m'entraîner, juste à tirer sur les autres disques du plateau, même s'il n'y avait personne d'autre pour jouer... Je pense que c'est parce que j'aimais ça que j'ai appris les angles et ce qui se passait quand on frappait un poteau à un certain angle. »

Malgré son appréciation croissante pour le jeu, le crokinole restait quelque chose qu'il ne jouait que pendant les vacances. Il avait déjà cherché des groupes locaux de crokinole, mais n'avait trouvé que peu d'intérêt en dehors d'un groupe de l'Île-du-Prince-Édouard. Il a continué à s'entraîner et à jouer lorsque l'occasion se présentait, mais pendant de nombreuses années, sa participation s'est arrêtée là.

Le lendemain de Noël 2023, Redmond a de nouveau cherché des clubs

de crokinole en Nouvelle-Écosse et a trouvé un groupe qui jouait une fois par mois à Wolfville. Il s'est joint à leur rencontre de janvier et, pour la première fois, a rencontré des adversaires compétitifs pour tester ses compétences. Il dit que jouer toute l'année a aiguisé ses capacités et l'a rendu plus passionné par le jeu.

En juin 2024, six mois seulement après avoir commencé à jouer en compétition, Redmond s'est rendu à Tavistock, en Ontario, pour les championnats du monde de crokinole. L'événement a attiré plus de 200 joueurs du Canada, des États-Unis, de Suède et du Japon.

Redmond s'est surpris lui-même en terminant en beauté dans la catégorie des simples en compétition.

« Six mois après avoir commencé à jouer de manière plus compétitive, j'ai participé au championnat du monde et j'ai terminé 13e dans la catégorie des simples compétitives. Donc, je vais probablement continuer à jouer toute ma vie », a-t-il déclaré. Pour l'avenir,

il prévoit de participer à nouveau au championnat du monde de crokinole en juin, où son objectif est de se classer parmi les dix premiers. Il se prépare également à un éventuel tournoi national prévu à Wolfville en 2026.

Grâce à ce sport, Redmond a noué des liens avec les meilleurs joueurs et passionnés du monde entier. Il a même rencontré la famille à l'origine de Tracey Boards, fabricant des planches et accessoires haut de gamme utilisés lors des championnats du monde.

Il affirme que le crokinole se développe en Nouvelle-Écosse et pense qu'un club verra le jour à Halifax dans le futur.

Bien qu'il participe désormais à des compétitions de haut niveau, Redmond prévoit de maintenir la tradition de Noël de son enfance qui consiste à jouer au crokinole en famille.

« Nous jouons, mais juste pour le plaisir. Je ne leur mets pas la pression.



WE SERVE VETERANS

Guiding them and their families to access the support and services available through government and community agencies.



270WESTCONSULTING.CA

1-833-270-9378 (WEST)



SPORTS & FITNESS



“Our job isn’t yet done”: Mariners women’s hockey team prepares for national championship

By Nathan Stone,
Trident staff

After coming within a game of winning a national championship last year, the Halifax Mariners women’s hockey team is preparing for another shot at the title. This year’s squad seeks to finish the job with the addition of new talent alongside established veterans.

One of those fresh faces is Sub-Lieutenant (SLt) Emma Baines, who has entered into a whirlwind of competitive hockey since joining the Halifax Mariners women’s team in January.

A lifelong hockey player, SLt Baines was convinced by friends to connect with the team. Now, just a couple of months later, she’s preparing to play in the Canadian Armed Forces (CAF) National Women’s Hockey Championship.

The tournament runs from March 21-27 at CFB Trenton. The Mariners will face teams from Quebec, Ontario, and Western Canada.

SLt Baines says despite joining the team late in the

season, her new teammates quickly helped her feel comfortable and ready to play.

“It can be intimidating coming into a team half-way through, everybody already knows each other, they’ve already been playing together,” she said.

“But the girls have been nothing but welcoming and super friendly. They have really just embraced me into the team.”

She’s been playing defense for the Mariners in the highly competitive Nova Scotia Women’s Hockey League (NSWHL) Division A. The Mariners log plenty of ice time, including two practices and one or two games per week. SLt Baines says the busy schedule keeps the players’ skills sharp and helps them bond.

In February, they won the CAF Atlantic Regional Hockey Championship after facing a combined team from Canadian Forces Base (CFB) Gagetown and 14 Wing Greenwood.

The regional tournament was organized as a best-of-three format. The Mariners won two in a row to take the championship, but the wins didn’t come easy.

“They had us on our toes,” added SLt Baines.

Lieutenant (Lt) Megan Kelly, this year’s Mariners team captain, says “the regional championship really allowed us to identify our weaker points and gave us something to work towards during the lead up to nationals.”

She described a “strong culture of teamwork,” that keeps them focused on the tournament ahead.

Following regionals, the Mariners invited several players off the combined Gagetown and Greenwood team to join them for nationals, along with a call-up from the Kraken, the CFB Halifax women’s developmental team.

The team will fly to CFB Trenton for the national tournament on March 21. In the meantime, they’re focused on upcoming NSWHL games. Last year the Mariners took home silver after falling to Valcartier in the final. They are looking to avenge that loss.

“Although we were proud to bring home the regional championship, I think there was a collective consensus among the team that our job isn’t yet done,” says Lt Kelly.

While in Ontario, the team aims

to watch some hockey when they’re not on the ice themselves. They’re planning to visit Ottawa to take in a Professional Women’s Hockey League game and a CAF Hockey All-star game.

Lt Kelly says that this year’s Mariners team is highly skilled and motivated.

“I have had the absolute privilege to play beside some very talented hockey players this season. Each person on the team holds a lot of pride every time they wear the Mariners jersey. The team has been successful in past years at Nationals, coming just short of gold last year against Valcartier. Our team is poised and determined to ensure whoever we compete against is forced to bring their best. It should be a good tournament.”



SLt Emma Baines (left) and Lt Megan Kelly following the Mariners’ regional win in February.

L’Ems 1 Emma Baines (à gauche) et la Lt Megan Kelly après la victoire régionale des Mariners en février.

SUBMITTED / SOUMIS

Celebrating International Women’s Day!

Strength in every story



Darrell



DARRELL SAMSON

Member of Parliament • Député
Sackville–Preston–Chezzetcook



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



***Now located on Agricola St only 10 min walk from Stadacona**

***Quick Lunch Menu options**

***Friendly service, Affordable prices**

***Great location for Luncheons, Private events**

***Book the entire restaurant for Depart with Dignity Ceremonies**

***Comfortably seats 80 people, or 110 for receptions**

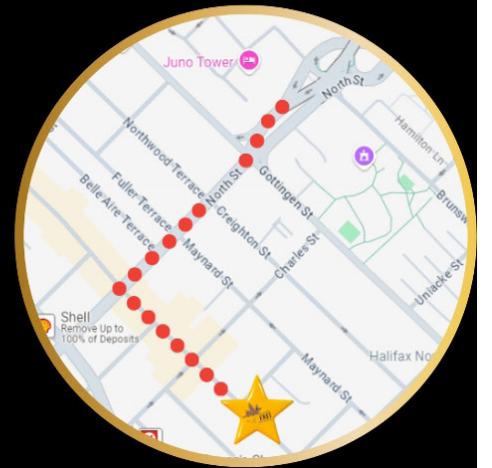
***Private Underground Dining Room, max 20**

***Voted #1 Best Restaurant on Trip Advisor**

2446 Agricola Street, Halifax, NS

(902) 422-8096

info@studioeastfood.ca



« Notre travail n'est pas encore terminé » : l'équipe féminine de hockey des Mariners se prépare pour le championnat national

Par Nathan Stone,
L'équipe du Trident

Après avoir été à un match de remporter le championnat national l'année dernière, l'équipe féminine de hockey des Halifax Mariners se prépare pour une nouvelle tentative de remporter le titre. Cette année, l'équipe cherche à terminer le travail avec l'ajout de nouveaux talents aux côtés de joueuses chevronnées.

L'une de ces nouvelles recrues est l'Enseigne de vaisseau de 1re classe (Ens 1) Emma Baines, qui s'est lancée dans le tourbillon du hockey de compétition depuis qu'elle a rejoint l'équipe féminine des Mariners de Halifax en janvier.

Joueur de hockey depuis toujours, l'Ens 1 Baines a été convaincue par des amis de rejoindre l'équipe. Aujourd'hui, quelques mois plus tard, elle se prépare à participer au Championnat national de hockey féminin des Forces armées canadiennes (FAC).

Le tournoi se déroule du 21 au 27 mars à la BFC Trenton. Les Mariners affronteront des équipes du Québec, de l'Ontario et de l'Ouest canadien.

L'Ens 1 Baines affirme que malgré son arrivée tardive dans l'équipe, ses nouvelles coéquipières l'ont rapidement mise à l'aise et prête à jouer.

« Cela peut être intimidant d'arriver dans une équipe à mi-parcours, tout le monde se connaît déjà, elles ont déjà joué ensemble », dit-elle.

« Mais les filles n'ont fait que m'accueillir et être super amicales. Elles m'ont vraiment intégrée dans l'équipe. »

Elle joue en défense pour les Mariners dans la division A de la très compétitive Ligue de hockey féminin de la Nouvelle-Écosse (NSWHL). Les Mariners accumulent les heures de glace, avec deux entraînements et un ou deux matchs par semaine. L'Ens 1 Baines affirme que ce programme chargé permet aux joueuses de maintenir leurs compétences à un niveau élevé et de renforcer leurs liens.

En février, elles ont remporté le championnat régional de hockey des FAC de l'Atlantique après avoir affronté une équipe composée de membres de la base des Forces canadiennes (BFC) Gagetown et de la 14e Escadre Greenwood.

Le tournoi régional était organisé selon un format de deux matchs gagnants. Les Mariners ont remporté deux victoires consécutives pour remporter le championnat, mais les victoires n'ont pas été faciles.

« Elles nous ont mis sur le qui-vive »,

a ajouté l'ens 1 Baines.

La lieutenant (Lt) Megan Kelly, capitaine de l'équipe des Mariners cette année, a déclaré que « le championnat régional nous a vraiment permis d'identifier nos points faibles et nous a donné un objectif à atteindre pendant la période précédant les championnats nationaux ».

Elle a décrit une « forte culture du travail d'équipe » qui leur permet de rester concentrées sur le tournoi à venir.

Après les championnats régionaux, les Mariners ont invité plusieurs joueuses de l'équipe combinée de Gagetown et de Greenwood à se joindre à elles pour les championnats nationaux, ainsi qu'une joueuse de l'équipe féminine de Kraken, l'équipe de développement de la BFC Halifax.

L'équipe s'envolera pour la BFC Trenton pour le tournoi national le 21 mars. En attendant, elle se concentre sur les prochains matchs de la NSWHL. L'année dernière, les Mariners ont remporté l'argent après s'être inclinées face à Valcartier en finale. Elles cherchent à venger cette défaite.

« Bien que nous soyons fières d'avoir remporté le championnat régional, je pense qu'il y avait un consensus col-

lectif au sein de l'équipe sur le fait que notre travail n'était pas encore terminé », déclare la Lt Kelly.

Pendant leur séjour en Ontario, les joueuses ont prévu d'aller voir des matchs de hockey lorsqu'elles ne seront pas elles-mêmes sur la glace. Elles prévoient de se rendre à Ottawa pour assister à un match de la Ligue professionnelle de hockey féminin et à un match des étoiles de hockey des FAC.

La Lt Kelly affirme que l'équipe des Mariners de cette année est très compétente et motivée.

« J'ai eu le privilège absolu de jouer aux côtés de joueuses de hockey très talentueuses cette saison. Chaque membre de l'équipe est très fière chaque fois qu'elle porte le maillot des Mariners. L'équipe a connu du succès au cours des dernières années aux championnats nationaux, manquant de peu la médaille d'or l'année dernière contre Valcartier. Notre équipe est prête et déterminée à faire en sorte que nos adversaires soient obligés de donner le meilleur d'elles-mêmes. Ce devrait être un bon tournoi. »