



Vitality



Bienvenue
À LA BFC HALIFAX

*la vie militaire au
cœur de la ville p.9*

**votre guide de la
VIE À LA BFC HALIFAX**

» **SOUTENIR LES
NOUVEAUX
PARENTS :**

*Comment le PNP3 peut
vous aider*

» **LES MOOSEHEADS
REDONNENT :**

*Un partenariat digne du
Temple de la renommée*

As a member of the Canadian Armed Forces you're eligible to save on insurance with Westland MyGroup!



How we help you save:

Our group home and auto insurance program offers customized coverage at a fraction of the cost of competitors.

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



Scan here to get your free, no-obligation quote today!



Visit mygroup.ca/CAF for more information, or contact us at:
1-844-999-7687 | sales@westlandmygroup.ca

SUR LA

COUVERTURE :

2024 Navy Bike Ride
Photo de couverture par
la Cplc Jaclyn Buell

Rédacteur :

Ryan Melanson

Auteurs

contributeurs :
Ryan Melanson
Nathan Stone

Ventes:

Peter McNeil
Missy Sonier

Gestionnaire

de projet :
Caitlin Andrecyk

Direction artistique :
Meghan Shellnutt

A PROPOS DES PSP HALIFAX

Au Programme de soutien du personnel (PSP) Halifax, nous sommes fiers d'appuyer la communauté des Forces armées canadiennes (FAC) grâce à des programmes et à des services qui favorisent la condition physique, le bien-être et le moral. Qu'il s'agisse de programmes d'entraînement et de reconditionnement sur mesure, d'activités de loisirs, de sports ou de promotion de la santé, nous aidons les membres des FAC à rester prêts pour leurs missions. Vous nous trouverez au gymnase, sur la glace, au terrain de golf et même à bord de navires, partout où l'on a le plus besoin de nous.

PSP Halifax contribue également à rassembler les gens. Nous organisons des événements majeurs sur la base, notamment des compétitions sportives des FAC et nos journées de la famille du MDN, et nous travaillons avec des partenaires communautaires et des entreprises commanditaires pour assurer le succès de ces initiatives. Nous sommes fiers de gérer des mess locaux, des programmes de loisirs communautaires et des installations uniques telles que le terrain de camping Falls Lake, le club de curling de la BFC Halifax, le club nautique Shearwater et le club de golf Hartlen Point. L'équipe du PSP fournit également un soutien au déploiement, des services de restauration, la location d'installations et bien plus encore, le tout dans le but d'améliorer la vie des membres des FAC à la BFC Halifax.

Bon nombre de nos employés soutiennent la communauté de

la défense depuis des années, tissant des liens et acquérant une compréhension des besoins particuliers de la vie militaire. Que vous soyez nouvellement affecté, en formation ou en compétition, ou que vous cherchiez simplement à vivre votre vie au mieux, le PSP Halifax est là pour vous.



Vitality est produit en partie par l'équipe du Trident. Journal des Forces maritimes de l'Atlantique depuis 1966, le Trident est maintenant produit par les Programmes de soutien du personnel (PSP) d'Halifax, sous l'égide des Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes (SBMFC). En tant que membre de l'Association des journaux des Forces canadiennes, le Trident couvre les opérations, les exercices, les sports, les événements communautaires et plus encore de la BFC Halifax, de la Flotte de l'Atlantique et de la 12e Escadre Shearwater. Le journal présente des articles originaux rédigés par son personnel et des contributions de l'Équipe de la Défense. Depuis 2020, le Trident est exclusivement numérique. Vous trouverez les derniers articles et les éditions électroniques sur le site <https://Tridentnewspaper.com>.

Vous avez une histoire à partager ou un événement à souligner ?

Contactez Ryan.Melanson2@forces.gc.ca pour plus d'informations.

Disclaimer information

This is not an official publication of the Department of National Defence. All prices were correct at time of print but may be subject to change.

Opinions expressed herein are those of the writers and are not to be considered as an official expression by the Department of National Defence, National Defence Headquarters or the Commander Maritime Forces Atlantic. Advertisements in the

publication do not constitute an endorsement of the advertisers, their products or their services by the Department of National Defence, National Defence Headquarters or the Commander Maritime Forces Atlantic. The information was accurate at the time of publication, however it is subject to change. Please visit <https://cfmws.ca/halifax> for the most up-to-date information.

CONTACT US NOUS CONTACTER

PSP Facilities

Installations des PSP

CFB Halifax Curling Club | Club de curling de la BFC Halifax

cfbhfxcurling@eastlink.ca
902-455-1444

Falls Lake Cottages and Campground | Chalets et terrains de camping à Falls Lake

bookings@fallslake.ca
1-877-325-5253

Hartlen Point Golf Club | Club de golf de la Pointe Hartlen

info@hartlenpoint.ca
902-465-6354

Naval Museum of Halifax | Musée naval d'Halifax

navalmuseumofhalifax@forces.gc.ca
902-721-8250

Shearwater Aviation Museum Musée de l'aviation de Shearwater

info@shearwateraviationmuseum.ns.ca
902-720-1083

Shearwater Yacht Club | Club de Yacht de Shearwater

<https://swyc.ca/>
902-469-8590

Fleet Fitness and Sports Centre Centre de conditionnement physique et de sports de la Flotte

902-427-3524

Stadacona Fitness and Sports Centre | Centre de conditionnement physique et de sport Stadacona

(902) 721-0133

Shearwater Fitness, Sports, and Recreation Centre | Centre sportif, de conditionnement physique et de loisirs de Shearwater

902-720-1071

Shearwater Arena | Aréna Shearwater

Jamie.Mercer@forces.gc.ca
902-720-1078

Halifax Officers' Mess (Royal Artillery Park and Wardroom) Mess des officiers d'Halifax (Parc de l'Artillerie royale et Carré des officiers)

Monika.Ackland@forces.gc.ca
902-721-8626

Halifax Chiefs & Petty Officers' Mess | Mess des chefs et des officiers marins d'Halifax

Michelle.Johnston2@forces.gc.ca
902-721-8632

Fleet Club Atlantic Junior Ranks' Mess | Fleet Club Atlantic Mess des jeunes gradés

Robert.Benoit@forces.gc.ca
902-721-8350

Shearwater All Ranks' Mess Mess intégré de Shearwater

Michelle.Baumhour@forces.gc.ca
902-720-1934

PSP Services

Services de PSP

Juno Catering | Services de traiteurs Juno

Bradley.Bowden@forces.gc.ca
902-721-1047

Corporate Services | Services corporatifs

902-721-7805

Health Promotion | Promotion de la santé

902-722-4956

Trident News | Journal Trident

Ryan.Melanson2@forces.gc.ca
902-721-8662

Le présent guide n'est pas une publication officielle du Ministère de la Défense nationale. Tous les prix sont sujet à changements.

Les opinions qui y sont exprimées sont celles des auteurs et non celles du Ministère de la Défense nationale, du Quartier général de la Défense nationale ou du commandante des Forces maritimes de l'Atlantique. Les publicités publiées dans ce

guide ne signifient pas que le Ministère de la Défense nationale, le Quartier général de la Défense nationale ou le commandant des Forces maritimes de l'Atlantique appuient les annonceurs, leurs produits ou leurs services. L'information était exacte au moment de la publication, mais ils peuvent être modifiés sans préavis. Veuillez consulter le <https://sbmfc.ca/halifax> pour connaître les détails.



MERCI

À NOS COMMANDITAIRES

nous ne pourrions pas faire cela sans vous !



**Possibilités de publicité et de
commandite à la BFC Halifax**

Scannez pour plus d'information !



 /PSPHFXSW

 /PSPHALIFAX



6 BIENVENUE À VITALITY

7 MESSAGE DE LA COMMANDANTE DE LA BASE

9 BIENVENUE À LA BFC HALIFAX

11 LE HOCKEY POUR LES HÉROS

15 DEUX ÉQUIPES, UNE SEULE VISION

18 JOURNÉES DE LA FAMILLE DU MDN

22 FAIRE REVIVRE L'HISTOIRE POUR TOUS LES ÂGES

24 PNP3 : RESPONSABILISER LES PARENTS DU FAC

27 DES DÉBUTS INTELLIGENTS ET DES OBJECTIFS À LONG TERME

29 FAIRE TRAVAILLER L'ALIMENTATION POUR VOUS

31 CLUB DE CURLING DE LA BFC HALIFAX



Welcome to

Vitality

On behalf of Personnel Support Programs (PSP) Halifax, I'd like to thank you for picking up this revitalized edition of *Vitality*. We're excited to have you flipping through the pages of a publication that celebrates our people, our programs, and our unique Defence community here at Canadian Forces Base Halifax.

This magazine was once a regular fixture on the Base, and we're proud to bring it back with a fresh look and plenty of new stories to share. A lot has happened recently, and we think it's time to shine a light on the incredible work being done across our PSP teams — work that supports the health, morale, and overall well-being of our Canadian Armed Forces (CAF) members and their families.

From the opening of our brand new Stadacona Fitness and Sports Centre to the return of national and regional tournaments for hockey, basketball, volleyball, slo-pitch, and more, it's been a busy few years. Our teams have also delivered high-level development camps for emerging CAF athletes, including new programs in grappling, flag football, and women's basketball.

Beyond fitness and sports, our team has been involved in a number of special events that help bring the community together. We've proudly supported milestone celebrations including the 75th anniversary of Canada's Naval Reserve and the 100th anniversary of the Royal Canadian Air Force. More recently, we've hosted our popular Travel Party events — lively evenings that have drawn hundreds in support of the National Defence Workplace Charitable Campaign. And as Halifax gets set to host its second International Fleet Week this June, we'll once again be working behind the scenes to coordinate activities and help make the week a success.

Of course, no PSP year would be complete without our signature events, DND Family Days and the winter Snow Festival, where our full team comes together to offer memorable, family-focused activities for our entire Defence community.

Inside this issue, you'll find highlights of some exciting PSP initiatives, including the launch of our Essential Nutrition Course and new Prenatal and Postpartum programs. You'll also hear directly from members of our PSP team, who share their insights and experiences. We're spotlighting local military athletes, offering tips for newly posted members, and more, while showcasing the programs and facilities that help our community thrive.

We hope you enjoy *Vitality* — and more importantly, we hope it encourages you to connect with us. PSP Halifax is here to help CAF members and families make the most of every opportunity on Base and beyond. Whether you have questions about using the gyms, messes, accessing support, booking a facility, or getting a tee time at Hartlen Point, don't hesitate to reach out.

Mike Almond,
Senior Manager, PSP Halifax



Bienvenue à

Vitality

Au nom de Programmes de soutien du personnel (PSP) Halifax, j'aimerais vous remercier d'avoir sélectionné cette édition revitalisée de *Vitality*. Nous sommes ravis de vous voir feuilleter une publication qui célèbre nos gens, nos programmes et notre communauté de la Défense unique, ici à la Base des Forces canadiennes Halifax.

Ce magazine a déjà été présent régulièrement sur la base, et nous sommes fiers de le ramener avec une nouvelle apparence et plein de nouvelles histoires à raconter. Beaucoup de choses se sont produites récemment, et nous pensons qu'il est temps de mettre en lumière le travail incroyable accompli par nos équipes des

PSP — un travail qui contribue à la santé, au moral et au bien-être général des membres des Forces armées canadiennes (FAC) et de leurs familles.

De l'ouverture de notre tout nouveau Centre de conditionnement physique et de sports de Stadacona au retour des tournois nationaux et régionaux de hockey, de basketball, de volleyball, de balle lente et autres, ce fut quelques années bien remplies. Nos équipes ont également organisé des camps de perfectionnement de haut niveau pour les athlètes des FAC émergents, y compris de nouveaux programmes de lutte (grappling), de flag-football et de basketball féminin.

Au-delà du conditionnement physique et des sports, notre équipe a participé à un certain nombre d'activités spéciales qui ont contribué à rassembler les membres de la communauté. Nous avons fièrement soutenu les célébrations d'étapes importantes, notamment le 75e anniversaire de la Réserve navale du Canada et le 100e anniversaire de l'Aviation royale canadienne. Plus récemment, nous avons organisé nos populaires « fêtes-voyages », des soirées animées qui ont attiré des centaines de personnes pour appuyer la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale. Alors qu'Halifax s'apprête à accueillir sa deuxième Semaine internationale de la Flotte en juin, nous travaillerons de nouveau en coulisses pour coordonner les activités et contribuer au succès de la semaine.

Bien entendu, aucune année des PSP ne serait complète sans nos activités phares, les Journées de la famille du MDN et le Festival des neiges en hiver, où toute notre équipe se réunit pour offrir des activités mémorables et axées sur la famille à l'ensemble de la communauté de la Défense.

Dans ce numéro, vous trouverez les grandes lignes de certaines initiatives passionnantes des PSP, notamment le lancement de notre cours sur la nutrition essentielle et de nouveaux programmes prénataux et postnataux. Aussi, des membres de l'équipe des PSP font part de leurs observations et de leurs expériences. Nous mettons en lumière les athlètes militaires locaux, offrons des conseils aux militaires nouvellement affectés, et plus encore, tout en présentant les programmes et les installations qui aident notre communauté à s'épanouir.

Nous espérons que vous apprécierez *Vitality* — et plus important encore, nous espérons qu'elle vous encouragera à communiquer avec nous. PSP Halifax est là pour aider les membres des FAC et leurs familles à profiter au maximum de toutes les possibilités qui s'offrent à eux sur la base et ailleurs. Si vous avez des questions sur l'utilisation des gymnases, l'accès au soutien, la réservation d'une installation ou l'obtention d'une heure de départ à Hartlen Point, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Mike Almond
Gestionnaire principal, PSP Halifax

Base Commander's *Message*

If you're reading this, you likely have some connection to Canadian Forces Base (CFB) Halifax or its incredible Personnel Support Programs (PSP) team. If not, welcome! I hope anyone who picks up this magazine enjoys a glimpse into an important aspect of our Defence community and culture – sports, recreation, fitness, and overall wellbeing – and the vital role PSP Halifax plays in this domain.

CFB Halifax is the home of Canada's naval forces on the East Coast and is one of the country's largest military bases by population, with over 10,000 Canadian Armed Forces (CAF) members, civilian Department of National Defence (DND) employees, and Non-Public Funds staff working in support of CAF operations at home and abroad. These members, from sailors working on Royal Canadian Navy ships alongside His Majesty's Canadian Dockyard to cooks in our accommodations facilities at Stadacona and Shearwater, represent a large and energetic presence in the local region.

Our dedicated PSP Halifax team provides a wide range of morale and welfare programming to this workforce – especially our CAF community – year round. You don't have to travel far to meet a fitness and sports instructor at one of our gyms or the smiling face of a health promotion specialist leading a course to understand how passionate they are in supporting the wellness needs of our members. I would therefore like to congratulate and commend PSP for bringing back *Vitality* for the first time since 2020 in a new, article-based format that showcases how PSP Halifax programs and initiatives – and the people behind them – positively impact our members and the local community.

Sports, fitness, and recreation have always been essential to the CAF culture, instilling discipline and leadership while improving physical fitness and mental wellbeing, promoting teamwork, and fostering esprit de corps. Being physically and mentally fit also enables CAF members and the greater Defence community to support CAF missions at home and abroad. For these reasons, and so many more, local Defence Team members are encouraged to engage in PSP Halifax's recreational programming, sports, and events across the Base and in the community throughout the year. There are many opportunities for members to get involved such as joining a club or sports team, attending a special event, or cheering on the CFB Halifax Mariners when we host regional championships. Being part of a community that promotes health and wellbeing – no matter how you participate or support – is good for individual and collective morale.

Please enjoy this issue of *Vitality*, with hopes that it inspires you to become more aware of and involved in PSP programming throughout the Base and in the local community.

Captain(N) Annick Fortin
Commander, Canadian Forces Base Halifax



Message de la commandante de la base

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez probablement un lien avec la Base des Forces canadiennes (BFC) Halifax ou son incroyable équipe des programmes de soutien du personnel (PSP). Si ce n'est pas le cas, bienvenue ! J'espère que tous ceux qui liront ce magazine pourront découvrir un aspect important de notre communauté et de notre culture de la Défense (les sports, les loisirs, la forme physique et le bien-être général) et le rôle essentiel que jouent les PSP Halifax dans ce domaine.

La BFC Halifax est le port d'attache des forces navales du Canada sur la côte Est et est également l'une des plus grandes bases militaires du pays en termes de démographie, avec plus de 10 000 membres des Forces

armées canadiennes (FAC), employés civils du ministère de la Défense nationale (MDN) et membres du personnel des fonds non publics travaillant au soutien des opérations des FAC au pays et à l'étranger. Ces membres, qu'il s'agisse des marins travaillant sur les navires de la Marine royale canadienne aux côtés de l'arsenal canadien de Sa Majesté ou des cuisiniers de nos installations d'hébergement à Stadacona et à Shearwater, représentent une présence importante et dynamique dans la région.

Notre équipe dévouée des PSP Halifax offre toute l'année un large éventail de programmes de bien-être et de maintien du moral à cette main-d'œuvre, en particulier à notre communauté des FAC. Il suffit de rencontrer un instructeur de conditionnement physique et de sport dans l'un de nos gymnases ou le visage souriant d'un spécialiste de la promotion de la santé animant un cours pour comprendre à quel point ceux-ci sont passionnés par le soutien des besoins de nos membres en matière de bien-être. Je tiens donc à féliciter et à saluer les PSP pour avoir relancé *Vitalité* pour la première fois depuis 2020, en adoptant un nouveau format de publication d'articles qui mettent en valeur l'impact positif des programmes et des initiatives des PSP Halifax, ainsi que des personnes qui les soutiennent, sur nos membres et sur la communauté locale.

Le sport, la forme physique et les loisirs ont toujours été essentiels à la culture des FAC, inculquant la discipline et le leadership tout en améliorant la forme physique et le bien-être mental, en favorisant le travail d'équipe et en encourageant l'esprit de corps. Être en bonne forme physique et mentale permet également aux membres des FAC et à la communauté de la Défense dans son ensemble de soutenir les missions des FAC au pays et à l'étranger. Pour toutes ces raisons et pour bien d'autres encore, les membres de l'équipe locale de la Défense sont encouragés à participer aux programmes de loisirs, aux activités sportives et aux événements des PSP d'Halifax sur la base et dans la communauté tout au long de l'année. Les membres auront de nombreuses occasions de s'impliquer, par exemple en rejoignant un club ou une équipe sportive, en assistant à un événement spécial ou en encourageant les Mariners de la BFC Halifax lorsque nous accueillons des championnats régionaux. Faire partie d'une communauté qui fait la promotion de la santé et du bien-être, quelle que soit la manière dont vous y participez ou dont vous la soutenez, est bénéfique pour le moral individuel et collectif.

Nous espérons que ce numéro de *Vitalité* vous inspirera à prendre conscience des programmes des PSP et à y participer, tant sur la base que sur la scène locale.

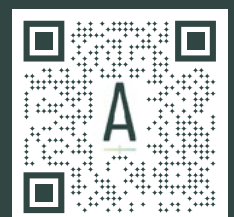
Capitaine de vaisseau Annick Fortin
Commandante, Base des Forces canadiennes Halifax

RESOURCES CREATED FOR AND BY VETERANS AND VETERAN FAMILIES.



The Atlas Institute for Veterans and Families works with Veterans, Veteran Families, service providers and researchers so that those who have served Canada get the best possible mental health care and supports that fit their needs and experiences.

Check out our resources and research on traumatic brain injury, moral injury, parenting with posttraumatic stress injury and much more: atlasveterans.ca/resources



Bienvenue à la BFC HALIFAX



Un lieu de travail, de croissance, d'échanges – et se sentir chez soi

Par Ryan Melanson

La base des Forces canadiennes (BFC) Halifax est la plus grande base militaire du Canada.

Elle soutient une équipe de défense diversifiée dans toutes les branches des Forces armées canadiennes (FAC), ainsi qu'une solide main-d'œuvre civile.

Les programmes de loisirs et de bien-être offerts par les Programmes de soutien du personnel (PSP) constituent une excellente façon de s'impliquer à la BFC Halifax. Les PSP exploitent des centres de conditionnement physique et de sports dans l'ensemble de la base, soit deux emplacements à Halifax et un autre à la 12e Escadre Shearwater. Ces installations modernes offrent de l'équipement de haute qualité, des cours de conditionnement physique en groupe et des planchers de gymnase pour les sports organisés et les ligues récréatives - tout ce à quoi on s'attend d'un centre de conditionnement physique de premier ordre. Les défis saisonniers, les programmes d'incitation et les cours libres offrent encore plus de possibilités de rester actif.

Le service de loisirs communautaires des PSP organise également toute une série d'événements et d'activités tout au long de l'année. L'une des initiatives les plus remarquables est la Ligue sociale de la FAC, lancée en 2023, qui vise à renforcer la communauté et les liens au sein de la formation. Bien que les membres les plus jeunes de la FAC soient au centre des préoccupations, la Ligue sociale

est ouverte à tout le personnel, et les membres sont même invités à inviter des amis ou des membres de leur famille à se joindre à eux.

« Nous avons beaucoup de plaisir et nous essayons de varier les activités pour garder les choses intéressantes », explique Emily Green, coordonnatrice des loisirs des PSP et responsable du programme. Les activités proposées vont du lancer de hache aux excursions de ski, en passant par des visites hantées, des journées d'initiation au surf et des compétitions de laser tag à la 12e Escadre Shearwater. Les commentaires sont extrêmement positifs. « Les activités de la Ligue sociale des FAC ont eu un impact considérable sur mon bien-être social, physique et mental », affirme le matelot de 1re classe Steve Ouellet, qui apprécie d'avoir pu tisser des liens avec ses élèves lors d'une sortie au Ski Martock.

« Je recommanderais cette

expérience à tous ceux qui souhaitent se faire de nouveaux amis et vivre de nouvelles expériences. »

Il y a également d'autres événements saisonniers et des rassemblements familiaux tout au long de l'année, ainsi que des installations uniques gérées par les PSP dans la région, dont certaines sont présentées plus loin dans ce magazine.

En dehors des loisirs, de nombreux membres militaires trouvent également une communauté et une camaraderie dans leurs mess.

Que vous visitiez le Club de la Flotte d'Halifax, le Carré des officiers, le Mess des chefs et des officiers marins ou le Mess de tous les grades de Shearwater (Sea King Club), chaque mess offre un service de bar, des événements sociaux et des espaces accueillants pour se détendre avec des collègues. Le Mess des grades juniors du Club de la Flotte de l'Atlantique, situé

dans la Tour Tribute, a connu un regain d'énergie et d'engagement ces derniers mois, en partie grâce aux efforts de son comité dévoué.

« Nous sommes en train de faire revivre le club de la flotte, et cela se passe très bien », déclare la matelote-chef Morgan Hewitt, qui est matelot-chef de la formation et présidente de la commission du mess. Parmi les ajouts récents, citons le karaoké le vendredi soir, l'élargissement de l'offre alimentaire et le déjeuner gratuit le mercredi pour les membres. « Nous essayons de nouvelles choses et nous en faisons un espace où les membres juniors se sentent les bienvenus et impliqués. »

Bien que les possibilités de loisirs et de liens sociaux offertes par les PSP soient des éléments clés de la vie sur la base, il existe également un certain nombre de services de soutien et d'initiatives essentiels à la BFC Halifax visant à améliorer la qualité de vie et le bien-être de tous les membres de l'Équipe de la Défense.

Des organisations comme le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de la région de Halifax offrent un soutien vital, notamment une aide à la réinstallation et des programmes pour les enfants et les jeunes. Un vaste réseau de soutien est à la disposition de ceux qui doivent relever les défis de la vie militaire, notamment le stress lié à la réinstallation, à la séparation des familles ou au rythme des opérations. Les aumôniers, les Services d'aide aux employés de la



L'initiative de la Ligue sociale des FAC, organisée par Loisirs communautaires des PSP, a débuté en 2023. Les sorties comprennent des excursions de surf, des randonnées pédestres, des marches hantées et plus encore.

PHOTO SOUMISE



La région d'Halifax offre également de nombreuses occasions de s'impliquer dans la communauté à l'extérieur de la base. On voit ici des membres au défilé de la fierté de 2024 à Halifax.

MAT 1 BRYAN UNDERWOOD

FC, le Programme d'aide aux employés et d'autres professionnels de la Formation offrent une aide confidentielle en matière de santé mentale, de bien-être spirituel, de soutien en cas de crise, etc.

Ces dernières années, la Base a également mis l'accent sur la diversité et l'inclusion par l'entremise de ses groupes consultat-

ifs, qui s'efforcent de favoriser un environnement de travail équitable pour les femmes, les minorités visibles, les peuples autochtones, les personnes handicapées et les membres LGBTQ2+. La participation à ces groupes est ouverte à tous les membres de l'Équipe de la Défense, y compris ceux qui s'identifient à un groupe



Les mess sont un excellent moyen pour les membres de la FAC d'entrer en contact avec leurs pairs, que ce soit pendant les heures normales ou lors d'événements spéciaux.

CPL MORGAN LEBLANC

spécifique ainsi que les membres qui souhaitent simplement soutenir un changement positif.

Bien entendu, la vie à la BFC Halifax s'étend au-delà de la Base elle-même. Halifax est une ville dynamique et accueillante qui offre le meilleur de l'hospitalité de la côte Est. Vous pourriez vous retrouver à explorer le front de

mer, à découvrir les restaurants et la scène musicale du centre-ville ou à faire une randonnée pédestre la fin de semaine - ce ne sont pas les façons de profiter de votre temps libre qui manquent. Le charme côtier unique de la ville en fait un endroit où il fait bon vivre, travailler et se divertir.

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.

*Programmes d'une durée de 6 mois à 3 ans,
offerts en ligne ou en personne*

www.etudescollegiales.ca



**ÉTUDES
COLLÉGIALES**
Université
Sainte Anne

Selon Brian Urquhart, président des Mooseheads, la foule qui assiste à la soirée de reconnaissance du MDN est généralement l'une des plus grandes de la saison à l'aréna Scotiabank de Halifax.



HOCKEY pour les HÉROS

Les Mooseheads et la BFC Halifax soulignent 20 ans d'appui aux anciens combattants de Camp Hill

Par Ryan Melanson

Lorsque la rondelle tombe lors de la soirée annuelle de reconnaissance du MDN des

Halifax Mooseheads, l'équipe joue pour plus que des points au tableau d'affichage.

L'événement spécial de hockey sur le thème des Forces armées canadiennes représente deux décennies de partenariat entre l'organisation des Halifax Mooseheads et les Programmes de soutien du personnel (PSP) d'Halifax en faveur de l'Édifice commémoratif des anciens combattants de Camp Hill. Le Camp Hill, qui abrite plus d'une centaine d'anciens combattants, notamment ceux qui ont servi pendant la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée, fait partie du Queen Elizabeth II Health Sciences Centre (QEII) de Halifax. Depuis la première soirée de reconnaissance du MDN en 2004, près de 300 000 \$ ont été recueillis pour Camp Hill grâce à des tirages au sort et à des ventes aux enchères de maillots portés lors de matchs.

Ces fonds servent à financer des initiatives qui améliorent la qualité de vie des résidents de l'établissement.

Heather White, directrice des services aux anciens combattants et de la gériatrie à Camp Hill, souligne l'impact transformateur du soutien financier. Les fonds ont principalement servi à l'aménagement et à l'entretien du jardin commémoratif des anciens combattants de Camp Hill, un espace extérieur privé décrit comme un « sanctuaire » pour les résidents.

« À une époque, ce jardin était un parking », explique-t-elle. Aujourd'hui, il constitue un havre de paix dans l'arrière-cour de l'établissement, offrant aux anciens combattants et à leurs familles un espace où ils peuvent se rapprocher de la nature et des autres.

Le jardin comprend une allée d'honneur et un cénotaphe pour une réflexion tranquille, ainsi que des espaces polyvalents qui lui permettent de servir de centre extérieur pour des jeux, des événements sociaux, de la musique et d'autres

activités. L'ajout le plus récent au jardin commémoratif des anciens combattants, achevé en 2023 grâce aux fonds recueillis lors des tombolas et des ventes aux enchères de la soirée de reconnaissance du MDN, est une aire d'activités polyvalente pour les résidents. Cet espace accessible aux fauteuils roulants est rapidement devenu un lieu populaire pour jouer à la pétanque en plein air et a également servi de scène de concert pour l'orchestre Stadacona et d'autres artistes.

« Les recettes de la soirée de reconnaissance du MDN ont permis de réaliser de nombreux projets, et ce merveilleux nouvel ajout à notre espace de jardin ne serait tout simplement pas possible sans ce soutien », a déclaré White.

Le président des Halifax Mooseheads, Brian Urquhart, a déclaré que la relation de l'équipe avec les Forces armées canadiennes, et par extension avec Camp Hill, est vraiment appréciée au « Moose Country ». Au-delà de la collecte de fonds, le match annuel est un



Le dernier maillot customisé du MDN des Mooseheads a utilisé un design tri-services mettant en vedette l'insigne de service de la FAC, marquant ainsi les 20 ans du partenariat. Les maillots ont été portés lors de la soirée de reconnaissance du MDN des Mooseheads, le 9 novembre 2024.

CPL BRIAN LEVESQUE

moment fort de la saison pour les supporters et les joueurs.

« L'énergie de la soirée est souvent inégalée par rapport aux matchs de la saison régulière des Mooseheads », a-t-il déclaré.

« La foule est toujours l'une de nos plus grandes de la saison et l'atmosphère suit. C'est toujours une soirée amusante. »

Le lien entre l'équipe et Camp Hill s'étend également au-delà de la patinoire. Le personnel et les joueurs se sont rendus à plusieurs reprises sur place pour rencontrer

les résidents et constater de visu l'impact de leur soutien. Urquhart se souvient avec émotion d'avoir apporté le trophée de la Ligue canadienne de hockey, la coupe Memorial, lors de visites spéciales en 2013, lorsque les Mooseheads ont remporté la coupe, et en 2019, lorsque Halifax a accueilli le tournoi de la coupe Memorial.

Bien que certains anciens combattants de Camp Hill aient assisté en personne aux matchs de la soirée de reconnaissance du MDN, beaucoup ne le peuvent pas, ce

qui rend d'autant plus significatif le fait d'amener l'équipe, et la coupe, jusqu'à eux.

« Ces visites sont des moments forts du partenariat entre le MDN et Camp Hill que je n'oublierai jamais », a-t-il déclaré.

La longévité de l'initiative témoigne du dévouement de nombreuses personnes, notamment les équipes des PSP et de la BFC Halifax, le personnel de Camp Hill et du QEII, ainsi que les nombreux bénévoles qui aident en vendant des billets de tirage au sort de maillots chaque année. Le mérite revient également aux partisans des Mooseheads, dont de nombreux membres de la communauté de la Défense, qui achètent des billets pour assister aux matchs. Lors de la soirée de reconnaissance du MDN, les gradins sont généralement parsemés d'uniformes du FAC et de maillots spécialement conçus pour les années précédentes, fièrement portés par les anciens gagnants de la tombola et de la vente aux enchères.

Les maillots personnalisés des Mooseheads présentent des motifs uniques inspirés des trois éléments des FAC et rendent souvent hommage à des événements ou des anniversaires importants. Il

s'agit notamment du centenaire de la Marine canadienne en 2010, du 50e anniversaire de l'explosion du NCSM Kootenay en 2019 et, plus récemment, du 100e anniversaire de l'Aviation royale canadienne en 2024.

« Ces maillots sont vraiment devenus une tradition pour les gens, et c'est tellement spécial d'assister au match chaque année et de voir ces maillots du MDN dans le public, portés par des gens qui soutiennent ce projet », déclare Missy Sonier, directrice des services corporatifs des PSP à Halifax.

Sonier participe au projet depuis le premier jour et est considérée comme l'une des forces motrices du succès à long terme de l'événement. La plus récente édition, le 9 novembre 2024, a marqué les 20 ans de la soirée de reconnaissance du MDN, offrant une occasion de réfléchir.

« Je suis dans une position qui me permet de voir tout cela se mettre en place et je suis très fière de voir l'événement continuer à se développer au fil des ans », a déclaré Mme Sonier, qui n'a toutefois pas hésité à passer sous silence les félicitations qui lui ont été adressées.



Des représentants de la BFC Halifax, des Programmes de soutien du personnel (PSP) et de l'organisation Halifax Mooseheads étaient tous présents aux côtés du personnel et des résidents de Camp Hill pour le dévoilement de la nouvelle aire d'activités du bâtiment, le 20 septembre 2023.

NEIL CLARKSON

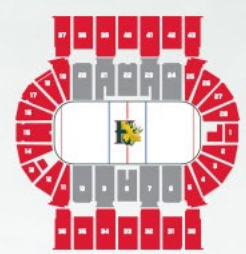


HALF SEASON PACKAGES

ENJOY THE SAME SEAT FOR 16 GAMES OF YOUR CHOICE

ADULT	\$336
SENIOR (60 AND OVER)	\$304
STUDENT	\$216
YOUTH (12 AND UNDER)	\$152

*Taxes and service charge included.
*Lower bowl sides not available for half season.



SCAN FOR FULL LIST OF BENEFITS
HALIFAXMOOSEHEADS.CA



De l'ancien propriétaire de l'équipe, Bobby Smith, qui a défendu l'idée à l'origine, au front office et à la nouvelle équipe de propriétaires de Simon Sports, qui ont maintenu le soutien, Sonier souligne que les Mooseheads de Halifax sont la pierre angulaire de l'initiative, ce qui permet aux autres de jouer leur propre rôle clé.

« Cela signifie beaucoup pour la communauté des Forces armées canadiennes à Halifax, et rien de

tout cela n'aurait pu être possible sans le soutien des Mooseheads ; tout part de là. »

La planification de l'édition 2025 de la soirée de reconnaissance du MDN est déjà en cours. Ce qui a commencé comme une seule activité de collecte de fonds s'est transformé en une tradition chérie et un lien solide entre les Mooseheads de Halifax, les Forces armées canadiennes et les anciens combattants de Camp Hill.



Les membres des FAC sont généralement mis en avant pendant l'événement dans le cadre des cérémonies d'ouverture et de la fête des couleurs, ainsi que dans les activités amusantes sur la glace entre les périodes.

CPL DAVID VELDMAN



Les vendeurs de billets bénévoles jouent un rôle clé lors de la soirée de reconnaissance du MDN des Mooseheads, la vente de billets de tirage représentant une partie des fonds recueillis pour le jardin commémoratif des anciens combattants de Camp Hill.

CPL BRIAN LEVESQUE



Le jardin commémoratif des anciens combattants de Camp Hill est décrit comme un « espace sûr et tranquille » qui permet aux anciens combattants résidant dans l'établissement de passer du temps de qualité à l'extérieur.

QEII FOUNDATION



UNE INITIATIVE DIGNE DU TEMPLE DE LA RENOMMÉE

Un morceau de l'histoire des Mooseheads d'Halifax et de l'Aviation royale canadienne est désormais exposé parmi certains des artefacts les plus précieux du hockey.

Le maillot des Mooseheads porté lors de la soirée d'appréciation du MDN en 2024, conçu pour commémorer le 100e anniversaire de l'Aviation royale canadienne (ARC), a récemment été ajouté à la collection temporaire du célèbre Temple de la renommée du hockey de Toronto.

Philip Pritchard, vice-président, Centre de ressources et conservateur au Temple de la renommée du hockey, a mené les efforts pour obtenir ce maillot spécial, qui arbore le logo officiel du 100e anniversaire de l'ARC utilisé tout au long de l'année 2024. « J'étais très enthousiaste lorsque les Mooseheads ont porté ce maillot », a-t-il déclaré, ajoutant qu'il avait immédiatement pris contact avec l'équipe. Surnommé le « gardien de la Coupe Stanley », Pritchard collabore souvent avec des équipes et d'autres institutions à travers le Canada afin de préserver des moments uniques de l'histoire du hockey.

Dans ce cas précis, il a travaillé en étroite collaboration avec Kevin Sanford, responsable des produits dérivés des Mooseheads, et l'un des heureux gagnants de notre tombola, qui a généreusement prêté le

maillot porté lors du match par l'attaquant des Mooseheads Jake Todd. Bien que le maillot soit actuellement exposé dans le Hall dans le cadre d'une exposition temporaire, M. Pritchard a laissé entendre qu'il prévoyait de l'intégrer à une collection sur le thème de l'armée. Le Temple de la renommée du hockey a également reçu récemment un maillot commémoratif du 100e anniversaire de l'ARC de la part des Jets de Winnipeg de la Ligue nationale de hockey.

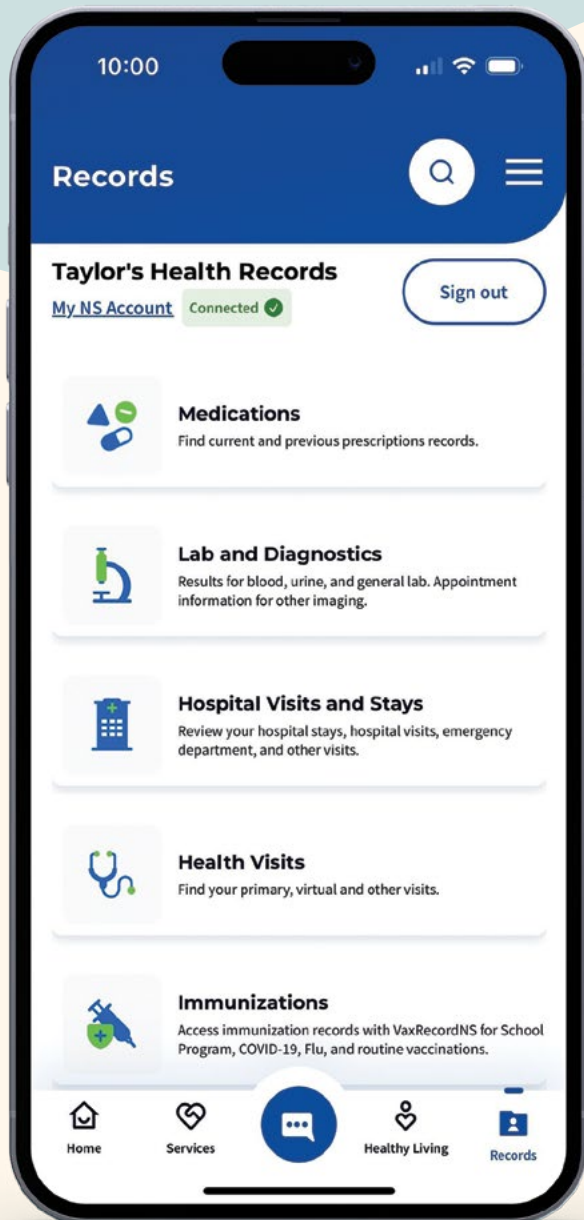
« Pour moi, c'est le côté personnel de mon travail », a déclaré Pritchard.

Il a souligné que la vaste collection du Temple comprend également d'autres maillots liés à l'armée qui remontent à 1948. Les événements et les expositions annuels, comme ceux organisés pour le jour du Souvenir, contribuent à mettre en valeur ces objets et à souligner les liens entre l'armée canadienne et le sport le plus populaire au Canada.

Pritchard a déclaré que sa philosophie était la suivante : « Préservons ensemble l'histoire du hockey. »

« Nous étions donc ravis d'ajouter ce chandail du centenaire de l'ARC provenant des Mooseheads. En tant que fier Canadien, c'est toujours excitant d'honorer les Forces armées canadiennes par le biais du hockey. »

When you need healthcare in Nova Scotia, you have options at your fingertips and right here in your community.



Get secure access to
healthcare services and
more with **YourHealthNS**.

- Access to your Nova Scotia health records, including primary/virtual care, hospital visits, and medications
- Community Pharmacy Primary Care clinics
- Mobile Primary Care clinics
- Urgent Treatment Centres
- VirtualCareNS

Let us help you get the care you need.
Download the app or visit YourHealthNS.ca.

iOS



Android



Les deux équipes participent à la Ligue de hockey féminin de la Nouvelle-Écosse, une ligue civile, mais l'accent est mis sur les tournois régionaux et nationaux de la FAC au début de l'année prochaine.

CPL ROBERT KINGERSKI

DEUX ÉQUIPES → UNE VISION ←

Le hockey féminin à la BFC Halifax

Par Nathan Stone

Membre de longue date de l'équipe féminine de hockey des Mariners de Halifax, l'enseignante de 2^e classe (Ens 2) Robyn Nicholson est optimiste quant à l'avenir du sport qu'elle aime.

« Le hockey féminin a tellement évolué. »

Halifax compte maintenant deux équipes féminines de hockey des FAC. Composées de joueuses de la Base des Forces canadiennes (BFC) Halifax et de la 12^e Escadre Shearwater, les Mariners de Halifax et les Kraken offrent aux joueuses de tous les niveaux la possibilité de jouer, de socialiser et de perfectionner leurs habiletés sur la glace.

L'Ens 2 Nicholson joue au hockey depuis 11 ans et affronte des joueuses civiles et militaires de tout le pays. Ses plus récents triomphes remontent au printemps dernier, lorsque les Mariners ont remporté le championnat de la région de l'Atlantique des Forces armées canadiennes (FAC), suivi d'une médaille d'argent et du titre de joueuse la plus utile de la saison lors des championnats nationaux des FAC.

Elle décrit le fait d'être sur la glace avec les Mariners comme sa « maison loin de la maison », ainsi qu'un moyen idéal de rester

en forme physiquement dans une profession qui l'exige.

Les déplacements avec l'équipe lui ont permis de rencontrer des membres féminins de la FAC de tout le pays. Selon elle, le hockey de la FAC est un outil puissant « pour le réseautage, l'amitié et les relations ».

En raison des exigences particulières de la vie militaire, les deux équipes de Halifax ont un effectif restreint. L'adjudante (à la retraite) Charlene Arsenault, entraîneuse en chef des Mariners de Halifax, explique que les déploiements, les cours et les engagements familiaux font en sorte qu'il est impossible de créer une équipe de joueuses statique. Au lieu de cela, les Mariners comptent plus de vingt joueuses dans l'équipe et en alignent normalement une quinzaine pour un match.

« Chacune fait ce qu'elle peut. »

En tant que mère de deux jeunes enfants, l'Ens 2 Nicholson comprend l'équilibre entre les engagements familiaux et un horaire de hockey chargé. En dehors des tournois, les Mariners peuvent jouer deux parties par semaine, parfois en se déplaçant à travers la province.

La saison de hockey à la BFC Halifax s'étend d'octobre à avril. Les deux équipes participent à

la Ligue de hockey féminin de la Nouvelle-Écosse (NSWHL), une ligue civile. Les Mariners jouent dans la division intermédiaire A, tandis que les Kraken évoluent dans la division intermédiaire C, moins compétitive.

Les Mariners participent également à des tournois de la FAC tout au long de l'année, dont le point culminant est le championnat régional et national de la FAC au printemps. Pour ces tournois qui marquent la fin de la saison, les Mariners peuvent faire appel aux meilleures joueuses du Kraken pour qu'elles rejoignent l'équipe et se battent pour les trophées et les médailles d'or tant convoités.

Les joueuses entrent et sortent de l'équipe en fonction de leur emploi du temps, mais malgré ce roulement, l'entraîneuse Arsenault décrit l'équipe comme un groupe très uni. Elle précise que les membres de l'équipe se rencontrent souvent pendant l'intersaison.

C'est en janvier que les choses « deviennent sérieuses », selon l'Ens 2 Nicholson. C'est à ce moment que l'équipe commence à se préparer pour les tournois régionaux et nationaux annuels de la FAC. L'effectif flottant est réduit aux meilleures joueuses et la compétition s'intensifie.

La saison 2024 de la FAC a apporté beaucoup de succès aux Mariners, car elles ont affronté les Warriors de la base de soutien de la 5^e Division du Canada Gagetown dans une série au meilleur de cinq pour le championnat de la région de l'Atlantique au début de l'année. Halifax a remporté la série et, par le fait même, le droit de représenter la région de l'Atlantique pour la deuxième année consécutive lors du Championnat national de la FAC à la BFC Borden, en Ontario.



Les Mariners de la BFC Halifax sont l'équipe de hockey féminin de niveau compétition sur la base, tandis que l'équipe Kraken se concentre sur le développement des joueuses.

CPL ROBERT KINGERSKI

Au Championnat national, les Mariners ont affronté des équipes d'Edmonton, de Trenton et de Valcartier dans un tournoi effréné. Leur horaire était chargé, mais l'équipe a aussi trouvé le temps de resserrer les liens, notamment en organisant des fêtes de vestiaire et des célébrations d'anniversaire pour les membres de l'équipe pendant la compétition.

Halifax a vaincu ses trois adversaires lors de la ronde préliminaire du tournoi pour se tailler une place en finale, où elle a affronté ses éternelles rivales de la BFC Valcartier pour le championnat. Malheureusement, les efforts de l'équipe n'ont pas été récompensés – l'équipe est revenue à la maison avec une médaille d'argent après une défaite de 3 à 1.

Selon l'entraîneuse Arsenault, l'impressionnante performance des Mariners aux championnats régionaux et nationaux est attribuable à la bonne entente entre les joueuses. Elle sait à quoi ressemble une équipe forte, car elle a mené les Mariners à l'or national à six reprises au cours d'une carrière sur la glace qui lui a valu une place au tableau d'honneur des sports de la FAC.

« Toutes se sont fondues dans le moule », a-t-elle déclaré à propos de l'équipe des Mariners 2024.

Elle reconnaît également le mérite de l'Ens 2 Nicholson, ajoutant que le soutien de sa capitaine a été crucial pour sa propre réussite derrière le banc et sa capacité à tirer le meilleur parti de son équipe.

« Nous sommes toujours sur la même longueur d'onde et c'est ce qui fait d'elle une excellente capitaine. »

Le tournoi national 2024 était le premier pour la matelot de première classe (Mat 1) Alexis Andrews. Son parcours dans le hockey des FAC a connu des hauts et des bas, ce qui l'a amenée à participer à la création de la deuxième équipe de hockey féminin d'Halifax, les Kraken, en 2023.

Après dix ans d'absence du hockey en raison de commotions cérébrales, la Mat 1 Andrews s'est jointe aux Mariners en 2021. Elle cherchait à renouer avec un sport qu'elle aimait en grandissant et a pris le risque de rechausser ses patins pour jouer dans une saison qui a été abrégée en raison de la COVID-19.

Il n'y a pas eu de tournois régionaux et nationaux de la FAC cette saison-là, ce qui a conduit certaines joueuses établies à ne pas jouer pendant l'année. Pour la Mat 1 Andrews, c'était l'occasion parfaite de se familiariser à nouveau avec le hockey dans des scénarios moins stressants.

Pour elle, le point culminant de la saison a été un tournoi au Cap-Breton. Bien que les Mariners aient perdu tous les matchs, elle décrit ce tournoi comme « le plus grand plaisir que j'aie jamais eu à jouer au hockey ».

Alors que les restrictions liées à la pandémie se sont assouplies à l'approche de la saison 2022, le rétablissement des tournois de hockey de la FAC a entraîné un af-

flux de joueuses et une compétitivité plus aiguisée pour les Mariners. Avec l'arrivée d'un plus grand nombre de femmes dans l'équipe, l'accent s'est naturellement déplacé vers la préparation à des matchs à fort enjeu et la recherche du succès au niveau national.

Pour la Mat 1 Andrews, la compétitivité accrue a présenté des défis. Après avoir été exclue de l'équipe lors d'un tournoi régional, alors que les Mariners recrutait d'autres joueuses pour renforcer leur formation, elle a pris le temps de réfléchir à la manière dont elle pourrait continuer à contribuer au hockey de la FAC.

Plutôt que de se retirer, elle a fait de cette expérience une occasion de créer quelque chose de nouveau. Reconnaisant l'occasion qui se présentait, la Mat 1 Andrews a proposé la formation d'une deuxième équipe de la BFC Halifax aux Programmes de soutien du personnel (PSP) Halifax. Grâce au soutien et aux ressources des PSP, ainsi qu'aux contributions importantes des coéquipières, l'idée s'est rapidement concrétisée. L'équipe Kraken a été créée en tant qu'équipe de développement dans le but d'offrir un environnement accueillant aux joueuses de tous les niveaux.

Au départ, la coexistence des deux équipes était incertaine, mais la Mat 1 Andrews a déclaré qu'elle avait veillé à ce que le Kraken complète les Mariners plutôt que de les concurrencer ou de les remplacer, en développant de nouvelles joueuses et en aidant les



Les joueuses potentielles de tous horizons et de tous niveaux sont encouragées à se manifester pour avoir la possibilité de jouer sur la glace la saison prochaine.

CPL ROBERT KINGERSKI

remplaçantes en cas de besoin. Les deux équipes travaillent désormais en étroite collaboration, partageant le temps de glace à l'entraînement et offrant aux joueuses la possibilité de se développer et de contribuer à différents niveaux. Depuis, les Kraken ont intégré certaines joueuses dans l'équipe des Mariners.

La Mat 1 Andrews, l'Ens 2 Nicholson et l'entraîneuse Arsenault décrivent toutes un moment fort pour le hockey féminin à la BFC Halifax, avec l'espoir d'une croissance et d'un succès continus au cours des prochaines saisons.

Avec les Mariners et le Kraken comme options, le programme est prêt à accueillir toutes les joueuses et à leur donner l'occasion d'apprécier le jeu et d'établir des relations durables.

« J'ai joué beaucoup de hockey dans ma vie et je n'ai jamais vu une équipe aussi unie », a déclaré l'Ens 2 Nicholson.

Les Mariners de 2024 portent fièrement leurs médailles d'argent après le championnat national de hockey des FAC à la BFC Borden.

CPL ROBERT KINGERSKI





Formée en 2023, l'équipe Kraken vise à fournir un environnement favorable aux joueuses de hockey de tous niveaux.

PHOTO SOUMISE

SERVICES PSP » en vedette



BRISER LES BARRIÈRES ET CRÉER DES OPPORTUNITÉS

Le programme Femmes sportives des FAC peut aider les athlètes, les entraîneuses et les officielles à s'épanouir et leur donner accès aux ressources dont elles ont besoin pour exceller, tant sur le terrain qu'en dehors. Offrant jusqu'à 3 000 \$ par base ou escadre, les subventions peuvent soutenir des initiatives telles que des services d'entraînement, la location d'installations ou d'équipement et des cliniques sportives.

Le programme vise à relever les défis de longue date liés à la participation des femmes au sport, en favorisant un

environnement plus inclusif et équitable, ici à Halifax et dans l'ensemble des FAC. Les demandes doivent être soumises par l'intermédiaire des gestionnaires ou des coordonnateurs locaux du Conditionnement physique, des sports et des loisirs afin d'assurer leur acheminement et leur approbation.

**SCANNEZ POUR
EN SAVOIR PLUS.**



OPEN ALL YEAR!

Call now to book your family vacation.



FOR MORE INFORMATION, PLEASE CONTACT
1-877-325-LAKE(5253) OR VISIT WWW.FALLSLAKE.CA
Falls Lake Cottages and Campground, 796 Pioneer Drive, RR #3, Windsor NS, B0N 2T0

Journées de la famille du MDN



« Cette journée est consacrée à nos familles militaires, qui assurent la sécurité du front intérieur pendant que leurs proches sont appelés à prendre la mer pour des opérations et des exercices. La Marine royale canadienne est fière d'ouvrir son Arsenal pour les journées de la famille du MDN. »

— Contre-amiral Josée Kurtz, commandante des Forces maritimes de l'Atlantique et de la Force opérationnelle interarmées de l'Atlantique

Rejoignez-nous pour un carnaval de printemps

Par Ryan Melanson

Depuis la toute première édition en 1996, les Journées de la famille du MDN constituent un moment fort du calendrier pour la BFC Halifax et les membres de notre communauté de défense. Cette célébration de deux jours est l'événement phare des PSP d'Halifax, organisée chaque année pour remercier les membres des Forces armées canadiennes qui servent leur pays, ainsi que leurs proches, qui les soutiennent à chaque étape.

L'équipe des PSP prépare actuellement l'édition 2025 des Journées de la famille — les festivités sont de retour avec un nouveau thème et un léger changement d'horaire. Cette année, elles auront lieu les 30 et 31 mai, soit quelques semaines plus tôt que d'habitude, et feront vibrer l'arsenal canadien de Sa Majesté au rythme des sons et des couleurs d'un « carnaval de printemps », le thème choisi pour l'occasion. Que vous ayez déjà intégré cet événement à votre routine annuelle ou que vous prévoyiez d'y participer pour la première fois, nous avons hâte de vous y accueillir !

Activités et divertissements pour tous les âges

Que vous ayez six ou soixante ans, vous trouverez de quoi sourire aux Journées de la famille du MDN. Le site est rempli d'attractions conçues pour garder les enfants actifs et engagés — pensez aux châteaux et parcours d'obstacles gonflables, aux manèges, à la peinture faciale, aux apparitions de mascottes locales, et bien plus encore.

Nos généreux commanditaires rendent cet événement possible chaque année, et ils ajoutent aussi à l'ambiance en installant des stands interactifs où les familles peuvent jouer à des jeux, gagner des prix et découvrir les services et offres de la communauté locale. Il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir.

Au fil des ans, la musique en direct est également devenue un élément essentiel des Journées de la famille. Qu'il s'agisse d'un simple concert d'un artiste local ou d'un véritable concert en soirée, les musiciens ajoutent toujours à l'atmosphère de fête. Plus réce-

mmement, le groupe pop/rock de la Musique Stadacona, Boarding Party, a fait danser la foule à l'occasion du 25^e anniversaire de l'événement, en 2024.

De la bonne nourriture

Il n'y a pas de fête foraine sans snacks, et les Journées de la famille ne déçoivent jamais sur ce plan. Des aliments de base comme les hot-dogs et les hamburgers sont servis sur le grill, tandis que les classiques du carnaval comme le

mais soufflé, la barbe à papa et les cônes de neige sont également disponibles à l'achat. Les dernières éditions des Journées de la famille ont comporté des stands spéciaux de partenaires tels que Sobeys (avec sa tente de décoration de biscuits toujours très populaire), Tim Hortons et les Producteurs laitiers du Canada. Avec de nombreuses options adaptées aux enfants et d'autres friandises à déguster entre les activités, personne ne rentre à la maison le ventre vide.

Un environnement militaire unique

C'est en partie le lieu qui rend les Journées de la famille du MDN si spéciales. L'événement offre une rare occasion d'accueillir les familles de l'Équipe de la Défense dans un espace militaire sécurisé et historique qui est généralement interdit au grand public. Des visites de navires de la Marine royale canadienne et des promenades en RHIB dans le port d'Halifax aux expositions d'équipement de l'Armée canadienne et de l'Aviation royale canadienne, les familles



Nos partenaires communautaires et nos invités spéciaux contribuent également à animer le site des Journées de la famille. L'année dernière, les participants ont joué au football avec les membres du Halifax Wanderers FC.

RYAN MELANSON

des militaires peuvent se familiariser avec les outils et les métiers de la BFC Halifax. Le service des incendies et la police militaire de la BFC Halifax sont également des invités fréquents, qui apportent souvent des véhicules et du matériel d'intervention d'urgence pour que les enfants puissent les voir - sirènes et tout le reste. Ces expositions ne sont pas seulement divertissantes ; elles aident à établir un lien plus profond entre les familles des Forces armées canadiennes et le travail qui se fait en coulisse tous les jours.

Prix et cadeaux

Dès votre arrivée à l'arsenal, vous courez la chance de gagner quelque chose de spécial. Chaque année, les Journées de la famille offrent une généreuse sélection de cadeaux et de tirages, simplement pour votre présence. À l'entrée,

les visiteurs reçoivent un billet de participation qui leur donne accès à la tombola du jour. Les heureux gagnants des années passées sont repartis avec des prix allant de cartes-cadeaux, articles ménagers et vélos à des séjours à l'hôtel, billets de concert, et même des laissez-passer pour le stationnement de la base.

Les grands prix ont déjà inclus des vacances de rêve et des bons de voyage d'une valeur de plusieurs milliers de dollars. Et même si votre numéro n'est pas tiré au sort, vous repartirez avec quelques souvenirs tangibles – et beaucoup d'autres inoubliables.

Notez la date dans vos agendas : l'édition 2025 des Journées de la famille du MDN approche à grands pas. Restez à l'affût des détails de l'événement et commencez le compte à rebours !



Ne manquez pas les manèges gonflables, les jeux, le maquillage et d'autres activités géniales !

MEGHAN SHELLNUTT



La station de décoration de biscuits est toujours très populaire lors des Journées de la famille du MDN.

MEGHAN SHELLNUTT

ÉVÉNEMENT PSP » en vedette



DÉFI DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE À LA MÉMOIRE DU M 2 CRAIG BLAKE

Le Défi de conditionnement physique à la mémoire du M 2 Craig Blake est un triathlon sprint destiné au personnel militaire, du MDN et du SBMFC, comprenant une épreuve de natation de 300 m, une course de vélo de montagne de 6,5 km et une course à pied de 2 km. Les participants peuvent choisir de compléter les trois épreuves ou de s'inscrire en équipe. Cet événement est organisé chaque année en collaboration avec l'Unité de plongée de la Flotte (Atlantique) à la mémoire du Maître de 2e classe Craig Blake, cycliste et triathlète passionné et premier marin de

la Marine canadienne à avoir perdu la vie en Afghanistan. Le défi vise à rassembler des personnes de tous les niveaux de conditionnement physique afin qu'elles donnent le meilleur d'elles-mêmes dans le cadre d'une compétition amicale.

SCANNEZ POUR EN SAVOIR PLUS.



Boarding Party s'est produit lors de la 25e édition des Journées de la famille du MDN en 2024.

ALLISON SMITH / DANDELION DIGITAL

Decor

Dance floors

Chairs

Furniture

Tableware

Tents

element event solutions

Your Celebration, Our Rentals - Creating Moments that Matter Together

902-453-0110
elementeventscanada.com



DÉCOUVREZ LES AVANTAGES OFFERTS AUX ANCIENS COMBATTANTS AVEC 270 WEST CONSULTING

Pour de nombreux anciens combattants, l'accès aux prestations et aux services auxquels ils ont droit peut être un processus difficile, voire accablant. C'est pourquoi 270 West Consulting a été créé. Depuis 2021, son équipe aide les anciens combattants à naviguer dans les méandres d'Anciens Combattants Canada (ACC) et d'autres prestataires de services afin de s'assurer qu'ils reçoivent le soutien dont ils ont besoin. Nous avons rencontré Andrew Richards, responsable des prestations chez 270 West, pour discuter de leur approche holistique et de l'impact de leur travail.

COMMENT VOTRE EXPÉRIENCE DE TRAVAIL EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC LES ANCIENS COMBATTANTS A-T-ELLE FAÇONNÉ VOTRE APPROCHE ?

Andrew dit avoir constaté de ses propres yeux l'impact transformateur que peut avoir l'accès aux services dont ils ont besoin et la confiance acquise dans les programmes disponibles sur les anciens combattants.

« C'est la partie la plus gratifiante de mon travail. Cette expérience nous donne un avantage : nous savons ce qui est possible et comment y parvenir », ajoute-t-il.

Il explique que, qu'un ancien combattant soit novice en matière d'orientation vers les prestations ou qu'il s'y connaisse depuis des décennies, l'équipe de 270 West

peut l'aider à y voir plus clair et lui suggérer la meilleure approche.

QUEL SOUTIEN PRATIQUE OFFREZ-VOUS, PAR EXEMPLE LE TRANSPORT VERS LES RENDEZ-VOUS, QUI PEUT AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE GLOBALE D'UN ANCIEN COMBATTANT ?

« Nous aimons voyager et aider nos anciens combattants en pers onne de toutes les manières possibles », a déclaré Andrew.

« Si le transport devient un obstacle pour un ancien combattant qui doit se rendre à un rendez-vous médical ou suivre un traitement, nous pouvons facilement éliminer cet obstacle en envoyant l'un des membres qualifiés de notre équipe pour aider cet ancien combattant. »

Il ajoute que cela peut se produire pour plusieurs raisons.

« Si quelqu'un sort de sa zone de confort pour bénéficier d'un avantage ou d'un service qui le rend déjà nerveux, il ne voudra peut-être pas monter dans un taxi avec quelqu'un qu'il ne connaît pas, par exemple. »

« Notre objectif est d'offrir une expérience confortable. »

POUVEZ-VOUS NOUS DONNER UN EXEMPLE OÙ VOUS AVEZ DÉCOUVERT DES AVANTAGES SUPPLÉMENTAIRES POUR UN ANCIEN COMBATTANT ? QUEL A ÉTÉ L'IMPACT SUR SA VIE ?

En réfléchissant à un cas, Andrew se souvient : « Un exemple qui me vient à l'esprit concerne une prestation et des formalités administratives liées à une condition spécifique de l'un de nos anciens combattants. À l'époque, il n'y avait rien d'autre à quoi il pouvait prétendre avec cette condition spécifique, mais il existait en fait d'autres avantages qui pouvaient améliorer sa qualité de vie. »

Dans cette situation, l'ancien combattant se débrouillait seul à domicile alors qu'il pouvait bénéficier d'avantages inexploités, tels que des soins ambulatoires et une aide à domicile, qui auraient pu améliorer son quotidien. Consciente de cette lacune, 270 West est intervenue pour remplir la demande.

POUVEZ-VOUS DONNER UN EXEMPLE OÙ VOTRE ÉQUIPE A RÉSOULU UN PROBLÈME QUI N'ÉTAIT PAS INITIALEMENT DANS LE RADAR D'UN ANCIEN COMBATTANT, MAIS QUI S'EST AVÉRÉ CRUCIAL POUR SON BIEN-ÊTRE ?

« C'est en fait l'épouse d'un ancien combattant qui nous a contactés au sujet d'une situation de vie qui devait être améliorée. Leur idée initiale était d'obtenir une aide à temps plein pour entretenir leur maison jusqu'à ce qu'ils puissent passer à une situation de vie assistée. »

Le couple avait l'impression que les délais d'accès aux soins de longue durée étaient extrêmement longs, ce qui les amenait à croire que leur seule option était de rester chez eux.

« Les anciens combattants bénéficient d'un processus simplifié pour passer à une résidence avec services d'aide à la personne. Nous les avons aidés à comprendre cela et à réaliser qu'au lieu des étapes A, B et C qu'ils avaient prévues, ils pouvaient passer directement à l'étape C. Nous avons pu les orienter vers les services dont ils avaient réellement besoin. »

QUEL CONSEIL DONNERIEZ-VOUS AUX ANCIENS COMBATTANTS QUI COMMENCENT TOUT JUSTE À SE FAMILIARISER AVEC LE SYSTÈME D'AVANTAGES SOCIAUX ET QUI POURRAIENT SE SENTIR DÉPASSÉS ?

« Mon conseil serait de faire preuve de patience. Il s'agit de programmes auxquels les anciens combattants peuvent avoir accès toute leur vie. Vous voulez faire les choses à votre façon, quand vous êtes prêt et au niveau où vous souhaitez vous lancer », conseille Andrew.

Il reconnaît que de nombreux anciens combattants mènent une vie bien remplie et peuvent être confrontés à plusieurs nouveaux défis simultanément. Andrew souligne que le processus doit être mené à un rythme confortable et que le fait d'avoir quelqu'un sur qui compter, que ce soit 270 West ou une autre source de confiance, peut faciliter le parcours.

« Nous n'adoptons pas une approche globale. Il s'agit de processus qui peuvent prendre du temps et qui comportent plusieurs étapes, car les anciens combattants ont accès à de nombreuses ressources. Cela vaut la peine de suivre le processus : l'objectif du ministère des Anciens Combattants est que vous soyez pris en charge et en bonne santé. »

COMMENT LE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE S'INTÈGRE-T-IL DANS LES SERVICES OFFERTS PAR VOTRE ENTREPRISE, ET COMMENT VOUS

ASSUREZ-VOUS QUE LES ANCIENS COMBATTANTS REÇOIVENT LES SOINS ÉMOTIONNELS DONT ILS ONT BESOIN ?

« C'est un élément très important. La santé mentale prend chaque jour davantage d'importance dans notre travail, et nous espérons qu'elle est également mieux comprise au sein des Forces armées. »

Bien qu'un large éventail de services de soutien en santé mentale soit offert aux anciens combattants, il peut parfois être difficile d'y accéder.

« Nous disposons d'un réseau de professionnels de la santé mentale spécialisés dans les soins aux militaires, qui veillent à ce que les anciens combattants bénéficient d'un soutien adapté », a déclaré Andrew.

« Nous voulons également rester en contact. Nous communiquons localement, en personne ou selon les préférences des anciens combattants. Nous nous adaptons à leur domaine et à ce avec quoi ils sont à l'aise, et nous travaillons rapidement pour nous assurer qu'ils reçoivent toute l'aide dont ils ont besoin. »

COMMENT LES ANCIENS COMBATTANTS OU LEURS FAMILLES PEUVENT-ILS VOUS CONTACTER POUR OBTENIR DE L'AIDE, ET QUELLE EST LA PREMIÈRE ÉTAPE À SUIVRE ?

« Ils peuvent nous contacter à notre numéro central (1-833-270-9378 (WEST)) ou via notre site web s'ils ne se sentent pas à l'aise au téléphone. Nous répondons à toutes les demandes reçues sur notre site web dans les 24 heures », explique Andrew.

Il a souligné qu'il n'y avait aucun frais, engagement ou obligation liés à un premier rendez-vous.

« Ils peuvent s'attendre à rencontrer quelqu'un en personne, s'ils le souhaitent, afin d'examiner ce qui leur est offert en tant qu'anciens combattants. Nous passerons en revue les différentes options et leur donnerons une idée des délais et de ce que nous pouvons faire pour eux. »

Pour les anciens combattants et leurs familles, le premier pas est souvent le plus difficile. Grâce aux conseils de 270 West Consulting et de membres de l'équipe comme Andrew, la voie à suivre devient claire.

TROUVER LE BON SOUTIEN : L'HISTOIRE D'UN ANCIEN COMBATTANT

Wayne LePage est fier de son lien avec les Forces armées canadiennes (FAC). De ses débuts comme adjudant-chef régimentaire dans les cadets à son passage dans la Réserve de l'Armée de terre au sein du 1er Régiment d'artillerie de campagne, ses expériences ont laissé une empreinte indélébile. Son service au Canada, les amitiés qu'il a nouées et le sentiment de camaraderie qu'il a développé restent importants pour lui à ce jour.

Cependant, son expérience militaire ne fait pas toujours de lui un expert en paperasserie et en appels téléphoniques. Wayne raconte que ses premières tentatives pour explorer le monde complexe des programmes d'aide et de prestations auxquels il avait droit en tant qu'ancien combattant l'ont laissé confus et découragé. Il se souvient de moments où la frustration l'a presque poussé à abandonner.

« À certains moments, je ne voulais tout simplement plus m'en occuper, j'avais assez », dit-il.

Depuis deux ans, il bénéficie de l'aide de 270 West Consulting pour faciliter ce processus.

« Parfois, en tant que membres des forces armées, nous pensons savoir comment tout fonctionne, mais le langage utilisé dans le civil est différent. Travailler avec 270 West, c'est comme avoir un traducteur à mes côtés », explique Wayne. « Ils m'ont aidé à surmonter ma frustration et m'ont évité de me sentir laissé dans le noir. »

Un exemple concret de la façon dont 270 West Consulting a changé la vie de Wayne est l'aide qu'ils lui ont apportée pour trouver un audiologiste et accéder à des services liés à sa perte auditive. « Ils m'ont également aidé à identifier et à accéder à d'autres ressources dont je ne soupçonnais même pas l'existence

pour les anciens combattants, et ils m'ont aidé à me sentir à l'aise pour le faire », confie Wayne.

Les avantages psychologiques et émotionnels de sa collaboration avec 270 West ont été tout aussi importants que les avantages pratiques. Le fait d'avoir quelqu'un pour le guider tout au long du

processus a soulagé une grande partie du stress qui pesait sur lui et sa famille.

« Cela m'a apporté

beaucoup de réconfort. Je sais que je peux toujours contacter quelqu'un si j'ai des questions, et ils sont très réactifs. Ce qui m'a le plus marqué, c'est leur compassion, leur professionnalisme et leur connaissance du travail avec les anciens combattants. »

Ayant bénéficié des services de 270 West, Wayne encourage désormais d'autres anciens

combattants à les contacter. « J'étais sceptique au début, admet-il. Mais j'ai tellement confiance en eux que j'en ai parlé à d'autres anciens combattants et que je les ai amenés ici après leur avoir expliqué à quel point cela avait aidé ma famille. »

Il veut que ses camarades anciens combattants sachent qu'ils peuvent obtenir de l'aide et qu'ils n'ont pas à se débrouiller seuls pour naviguer dans les méandres du système d'Anciens Combattants Canada (ACC) et des autres réseaux de soutien.

« Je n'hésiterais pas à recommander 270 West », dit-il. « C'est le jour et la nuit par rapport à essayer de le faire seul. »

L'expérience de Wayne avec 270 West Consulting souligne l'importance de bénéficier des conseils d'experts. Grâce à leur aide, il a pu s'y retrouver plus facilement dans le système de prestations et trouver les ressources dont il avait besoin pour améliorer sa qualité de vie.

« CE QUI M'A LE PLUS MARQUÉ, C'EST LA COMPASSION, LE PROFESSIONNALISME ET LES CONNAISSANCES QU'ILS ONT DANS LEUR TRAVAIL AVEC LES ANCIENS COMBATTANTS. »

- Wayne LePage



270 WEST CONSULTING

**YOUR SERVICE NEVER STOPS,
NEITHER DOES OURS**

270WESTCONSULTING.CA

1-833-270-9378 (WEST)

La salle de programmation pour enfants du contre-amiral Hugh Francis Pullen au Musée naval d'Halifax a ouvert ses portes à l'automne 2024.

RYAN MELANSON

FAIRE REVIVRE L'HISTOIRE *pour tous les âges*

Les musées des bases militaires accueillent les jeunes visiteurs avec des activités ludiques adaptées à leur âge pour éveiller leur curiosité envers l'histoire

Par Ryan Melanson

À la BFC Halifax et à la 12e Escadre Shearwater, deux musées profondément enracinés dans l'histoire militaire canadienne tournent leur attention vers la prochaine génération de visiteurs. Bien que ces institutions préservent et mettent en valeur depuis longtemps l'histoire de la marine et de l'aviation, elles ont récemment entrepris de rendre leurs espaces plus attrayants et accueillants pour les plus jeunes



Des enfants ont découvert des artefacts navals lors d'une récente visite au Musée naval d'Halifax organisée en partenariat avec l'INCA.

CPL MITCHELL PAQUETTE

passionnés d'histoire.

À l'intérieur du Musée naval d'Halifax, les jeunes enfants sont invités à faire une pause dans les expositions traditionnelles et à explorer un espace confortable et imaginaire au rez-de-chaussée du musée. Cette nouvelle salle de programmation pour enfants leur permet d'essayer des uniformes de la marine, de sonner la cloche d'un navire, de manipuler des blasons et d'autres souvenirs, et de découvrir l'histoire de la Marine royale canadienne (MRC) grâce à des activités et des expositions adaptées à leur âge et à leur curiosité.

Cette initiative a vu le jour lorsque le personnel a réalisé qu'il manquait quelque chose à l'expérience des visiteurs.

« Nous avons réalisé que nous recevions beaucoup de groupes d'enfants et de jeunes au musée, mais que nous n'avions pas grand-chose à leur offrir. C'est là que la conversation a commencé », explique Jennifer Denty, directrice du Musée naval d'Halifax.

« En tant que mère d'un enfant

de deux ans et d'un enfant de quatre ans, je comprends ce que c'est que d'amener des enfants dans un endroit intéressant comme celui-ci et de devoir leur dire "ne touchez à rien". »

Ils ont commencé modestement, en développant des programmes et des activités destinés aux jeunes qui pouvaient être utilisés au besoin, lors de visites de groupes tels que les cadets ou les guides, par exemple. Comme les sujets abordés dans un musée militaire peuvent être complexes, l'objectif était d'aborder l'histoire d'une manière compréhensible pour un jeune public. Plus tard, grâce à une collaboration avec un étudiant du programme d'études sur l'enfance et la jeunesse de l'Université Mount Saint Vincent, le musée a obtenu de l'aide pour concevoir la salle pour enfants.

Dans le cadre d'un partenariat continu avec l'INCA local, les panneaux d'information de la salle, qui traitent de sujets amusants tels que les mascottes navales et les animaux de compagnie à bord des

navires, ou les motifs de peinture utilisés sur les navires de la MRC pendant les guerres mondiales, ont également été traduits en braille.

Les visiteurs ont désormais la possibilité de réserver un programme d'apprentissage structuré axé sur les enfants ou de profiter d'un espace de jeu et d'exploration libre dans ce nouvel espace.

« Ils peuvent toucher les uniformes dans la zone de déguisement, ils peuvent toucher tous les blasons, ils peuvent sonner la cloche – tout ce qui se trouve dans cette pièce peut être touché et est incassable, ce qui permet de s'amuser », explique Jennifer.

« Il est tout à fait possible de rendre ces espaces accueillants pour les enfants, il suffit de s'y prendre de la bonne manière. »

C'est cette même philosophie qui guide les efforts du Musée de l'aviation de Shearwater, où une salle pour enfants a également été créée afin d'améliorer l'offre du musée pour les jeunes visiteurs, que la conservatrice Christine Hines qualifie de « public souvent négligé ».

La salle comprend un coin lecture et d'autres documents adaptés à l'âge des enfants, et a été conçue pour être colorée et accueillante. Bien que les enfants apprécient certainement l'impressionnante collection d'avions du musée, qui couvre plusieurs décennies de l'histoire de l'Aviation royale canadienne, ils ne saisissent pas toujours l'importance historique de ces appareils. Une partie du matériel disponible dans l'espace réservé aux enfants, tiré de la vaste bibliothèque interne, peut aider à remédier à cela, ou les enfants peuvent simplement s'amuser et découvrir le musée à leur rythme. Tout comme le projet



Le personnel et les bénévoles ont réorganisé le Musée de l'aviation de Shearwater après une longue fermeture pour rénovation et entretien.

FONDATION DU MUSÉE DE L'AVIATION DE SHEARWATER

du Musée naval, cette initiative a été soutenue par des programmes d'embauche d'étudiants.

« C'est un atout formidable pour nous et il est très bien utilisé », ajoute Christine.

Perspectives d'avenir

Alors que les deux musées trouvent de nouveaux moyens d'attirer les jeunes visiteurs, leur mission plus large d'éducation, de préservation et d'engagement du public se poursuit à plein régime.

Le personnel et les bénévoles du Musée de l'aviation de Shearwater ont travaillé d'arrache-pied pour remettre les lieux en ordre après leur fermeture fin 2023. Initialement prévu comme un simple projet de rénovation, les travaux ont duré plus longtemps que prévu en raison de la découverte de problèmes structurels supplémentaires. Les travaux sont désormais en grande partie terminés et le musée a commencé à rouvrir ses portes aux visiteurs, même si les dernières rénovations et le nettoyage se poursuivent en arrière-plan. L'équipe se réjouit de célébrer la réouverture officielle et l'inauguration dans les mois à venir.

Cette entreprise colossale a mobilisé des bénévoles et des

collègues de toute la 12e Escadre Shearwater, qui ont prêté main-forte au musée, notamment pour le difficile processus consistant à regrouper la collection d'avions du musée, normalement répartie dans deux hangars, dans un seul hangar pendant la durée des travaux.

« Beaucoup d'amis se sont mobilisés pour nous aider et ont été très gentils avec nous pendant cette période. Ça nous touche beaucoup et nous rappelle que nous faisons partie d'une communauté formidable à Shearwater », a déclaré Christine.

« Mes bénévoles ont également été extraordinaires et nous n'aurions pas pu y arriver sans eux. »

Du côté de Halifax, au Musée naval, le personnel se prépare à un été chargé et prévoit d'essayer de nouveaux types de programmes afin d'attirer de nouveaux visiteurs dans le bâtiment.

Une tournée promotionnelle amènera prochainement l'auteur Nate Hendley au musée pour présenter son dernier ouvrage, *Atrocity on the Atlantic*, qui retrace les événements et les conséquences du naufrage du navire-hôpital canadien *Llandovery Castle* en 1918. Une nouvelle exposition est également prévue pour mettre en

valeur la collection d'art naval du musée, d'importance nationale, avec des pièces historiques et contemporaines, dont certaines seront exposées pour la première fois.

Un événement est aussi prévu en août pour marquer le 35e anniversaire du début de la guerre du Golfe. Des anciens combattants seront invités à partager leurs récits et à participer à une célébration de leur service et de la contribution canadienne à la campagne.

« Nous allons essayer différentes choses et voir ce qui résonne le plus auprès du public et incite les gens à franchir les portes de notre musée », a déclaré Jennifer.

Rappel : Le Musée naval de Halifax et le Musée de l'aviation de Shearwater sont ouverts au public.

Musée naval de Halifax

Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 15 h 30
902-721-8250
navalmuseumofhalifax@forces.gc.ca

Musée de l'aviation de Shearwater

Ouvert du lundi au vendredi, de 10 h à 17 h
902-720-108
info@shearwateraviationmuseum.ca

National Association of Federal Retirees — Together for military and RCMP veterans and federal retirees since 1963.

Join us!

INSTANTLY
SAVE
25%
on first-year
membership dues*
ASK US HOW

- We are the only organization dedicated to the protection of your federal pension and benefits.
- Gain access to resources that will help you understand your benefits and rights as a federal retiree.
- Enjoy great savings on travel insurance, home and auto insurance, cell phone plans, investment funds, and much more.

Join 170,000 federal retirees in 77 branches across Canada — even if you're not retired.**

Contact your Halifax area team at 902-463-1431 or nafr73@outlook.com, or our national office member services team at 1-855-304-4700, ext. 300, or service@federalretirees.ca.

*Limited time offer **Qualification required

federalretirees.ca



National Association
of Federal Retirees

NOVA SCOTIA CENTRAL



SCAN ME

LE PNP3 RENFORCE L'AUTONOMIE DES PARENTS DE LA FAC

par le biais du conditionnement physique et de la communauté

Par Nathan Stone

Les membres des Forces armées canadiennes (FAC) qui sont enceintes ou qui s'occupent d'un nouveau-né ont accès à un nouveau programme pour les aider à rester actifs et à socialiser pendant qu'ils traversent les premières phases de la parentalité.

Le Programme prénatal et post-partum, également connu sous le nom de PNP3, offre des services personnalisés de conditionnement physique et de bien-être aux membres des FAC pendant leur grossesse et leur congé parental. Le PNP3 est dirigé par le personnel de réconditionnement des Programmes de soutien du personnel (PSP) et a pour objectif d'aider les membres à rester actifs et en bonne santé tout en leur permettant de socialiser avec d'autres nouveaux parents ou futurs parents.

Le programme a été lancé en avril 2024 et est maintenant offert dans toutes les bases et escadres



Le programme PNP3 vise à être aussi accessible que possible aux participants, ce qui signifie que les mamans et leurs bébés sont les bienvenus aux séances de groupe.

BRADY MCCLOSKEY

des Forces canadiennes. Il fait partie d'une initiative nationale plus vaste, le Programme de conditionnement physique et de bien-être pour les femmes et les personnes de genres divers, qui vise à offrir des programmes spécialisés supplémentaires de conditionnement physique et de bien-être aux femmes et aux membres de genres divers des FAC.

Après s'être inscrits au PNP3, les membres rencontrent individuellement le personnel du PSP afin de déterminer les activités physiques sûres et bénéfiques avant de se joindre à un groupe plus important qui se réunit deux fois par semaine pour faire de l'exercice et socialiser ensemble.

Afin que le programme ne devienne pas une source de stress pour les participants, il n'est pas obligatoire d'assister à toutes les séances. Les inscrits sont libres de participer quand ils le peuvent, avec ou sans leur bébé, et il est acceptable d'arriver en retard, car les défis auxquels font souvent face les nouveaux parents qui voyagent avec leur nourrisson sont bien compris.

Dirigée par le personnel du PSP, chaque séance comprend un programme d'exercices en groupe où chaque personne est libre de s'entraîner selon ses capacités.

« L'objectif est de faire des exercices d'intensité modérée, afin de les faire bouger pendant une heure avec des mouvements sécuritaires et bénéfiques pour la santé », explique Kerianne Willigar, directrice du programme de réconditionnement du PSP à la BFC Halifax et responsable du programme PNP3 local.

Elle précise que l'accent est mis sur le renforcement musculaire, la respiration et la prévention des problèmes de santé courants associés à la grossesse et à la période postnatale.

Les participantes sont encouragées à faire connaissance au cours des séances, et les animateurs ont prévu du temps avant et après les séances d'entraînement

pour permettre aux membres de se retrouver.

Willigar dit qu'elle voit des participantes qui se trouvent dans des situations très similaires, qui se rapprochent et qui se soutiennent activement tout au long des séances.

« Ce sont des femmes, elles sont toutes membres des FAC et elles sont toutes mères... elles ont toutes tellement en commun grâce à ces trois choses... c'est vraiment intéressant de voir ces femmes pouvoir s'identifier les unes aux autres à tant de niveaux et se soutenir mutuellement. »

Les liens sociaux et émotionnels créés par le PNP3 peuvent également contribuer à une

bonne santé mentale, explique Mme Willigar. L'établissement de ces liens entre pairs peut être tout aussi important que l'aspect physique du programme.

« La santé émotionnelle, sociale et mentale et le bien-être représentent la moitié du cours », ajoute-t-elle.

Le programme aide également les membres en congé parental à rester en contact avec leur communauté des FAC en leur donnant une raison de revenir à la base.

« Ils évoluent dans un environnement militaire, puis ils voient leurs collègues de manière informelle lorsqu'ils se rendent au programme ou en reviennent. Je pense que cela leur est bénéfique, car ils ne sont pas trop éloignés du camp pendant trop longtemps et cela facilite leur réintégration. »

À l'échelle nationale, plus de 200 membres des FAC se sont inscrits au programme PNP3 en 2024, selon Anna Smyth, directrice du bien-être et du réconditionnement physique du PSP à Ottawa.

Le programme PNP3 est né d'une requête de l'Organisation

consultative des femmes de la Défense, qui soulignait le besoin d'un soutien en matière de conditionnement physique avant et après la grossesse. La mise en œuvre et la prestation réussie du programme sont depuis devenues une priorité pour le PSP partout au pays.

« Le PNP3 a vraiment été au centre des préoccupations de notre équipe du bien-être des femmes au QG, avec le soutien important de l'équipe de réconditionnement à l'échelle nationale, qui veille à ce que ce programme soit disponible

dans toutes les bases et escadres », explique Smyth.

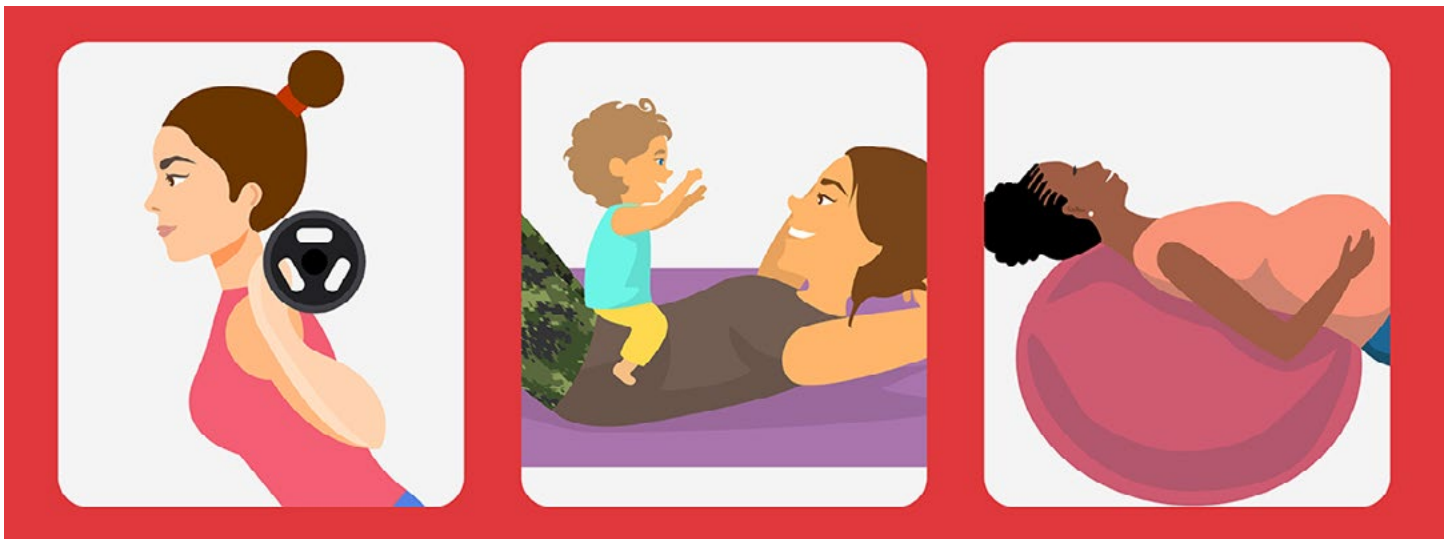
Le PSP prend également des mesures pour rendre ses installations plus accueillantes

pour les participantes au PNP3. Du matériel de garde d'enfants, comme des poussettes de jogging et des parcs, est mis à disposition pendant les programmes; des places de stationnement réservées facilitent l'accès aux installations;



Kerianne Willigar (à droite), responsable du programme de réconditionnement du PSP Halifax, a déclaré que les séances d'entraînement du programme sont axées sur des exercices d'intensité modérée qui sont sûrs et bénéfiques pour les nouvelles mères et les femmes enceintes.

NATHAN STONE



et les bases et les escadres ont également mis en place des espaces privés d'allaitement pour les membres qui allaitent ou qui tirent leur lait.

Comme le programme est encore à ses débuts, le PSP espère recevoir des commentaires des participantes au PNP3 et des

personnes admissibles qui ne sont pas inscrites.

« Un sondage national sera mené auprès de toutes les membres enceintes et en post-partum, jusqu'à un an après la naissance, qu'elles participent ou non au programme, car nous voulons connaître la démographie et les obstacles qui

empêchent certaines femmes d'accéder au programme », explique Smyth.

« Ces résultats aideront à déterminer la forme que prendra le programme au cours des prochaines années. »

Les membres des FAC qui souhaitent s'inscrire au PNP3

sont encouragés à en parler à leur médecin, car une recommandation est nécessaire pour participer. Les membres peuvent s'inscrire pendant leur grossesse ou après l'accouchement et peuvent continuer à bénéficier du programme pendant toute la durée de leur congé parental, jusqu'à 18 mois.

SERVICES PSP » en vedette

RECONDITIONNEMENT POUR LE RÉTABLISSEMENT

Le programme de reconditionnement du PSP aide les membres blessés ou malades des FAC dans leur processus de réadaptation, dans le but de leur permettre de reprendre leur service actif et d'améliorer leur qualité de vie. Grâce à un entraînement physique personnalisé, à des physiologistes de l'exercice cliniques certifiés et à une approche holistique, le programme assure une intégration harmonieuse avec les autres services de réadaptation. Que ce soit par le conditionnement physique, le sport ou des activités de mieux-être, le programme est adapté aux besoins de chaque membre, favorisant ainsi l'autonomie fonctionnelle et la disponibilité opérationnelle. Le Programme de reconditionnement du PSP est un élément clé du Programme de retour au service du Groupe de transition des FAC.



SCANNEZ POUR
EN SAVOIR PLUS



Complete Automotive
Repair & Consultation



311 Prince Albert Road
Dartmouth, NS B2Y 1N3
www.yuilleautoworks.ca

902-463-5508



ANGUS G. FOODS INC.

645 Windmill Rd. | 588 Portland St. | 25 Nantucket Ave. | 3486 Kempt Rd. | 393 Pleasant St.

fundy  TACTICAL



5.11 

201 BROWNLOW AVE. UNIT 17 , DARTMOUTH, NOVA SCOTIA B3B 1W2
(902) 492-1481

FUNDYTACTICAL.COM

It's your
move.

Get up to
\$4,591*
in value.

BMO



Official bank of the
Canadian Defence
Community

* Terms and conditions apply.

Relocation made simple – tailored mortgage solutions for military families.

- **Save up to \$491*** a year in banking fees with a Performance Plan Chequing Account
- **Get up to \$4,100 cash back*** with a new BMO mortgage
- **Enjoy the flexibility** to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces or RCMP Relocation Directive
- **Get BMO employee discounts** on a range of mortgage options

Talk to us today or visit bmo.com/cdcbpostingseason



UN BON DÉBUT

et des objectifs à long terme

Par Ryan Melanson

La littératie financière peut parfois sembler insaisissable, surtout lorsqu'on doit composer avec des déploiements, des réinstallations ou des décisions importantes en début de carrière. Pour les membres des Forces armées canadiennes (FAC), ces défis sont souvent amplifiés par des réalités propres à la vie militaire, comme la grande mobilité, les régimes d'avantages sociaux du gouvernement ou la possibilité de prendre une retraite anticipée. La bonne nouvelle, c'est que l'aide est accessible et que les ressources disponibles sont souvent plus nombreuses qu'on ne le pense.

Pour cerner les lacunes les plus fréquentes en matière de connaissances financières et offrir des conseils concrets, nous avons discuté avec des experts locaux qui travaillent en étroite collaboration avec la communauté de la Défense.

Élaborez un plan adapté à votre réalité

En matière de finances personnelles, il n'existe pas de solution unique, surtout lorsqu'il s'agit de membres des FAC provenant de milieux divers et à différentes étapes de leur vie. Jessica Walters, conseillère en fonds d'investissement, et Mike Bailey, planificateur financier et conseiller en valeurs mobilières à la Financière SISIP, expliquent que leur travail commence toujours par une compréhension du contexte, des objectifs et du niveau de confort de chaque client.

« Nous avons des clients dans la vingtaine, d'autres dans la soixantaine, et chacun a son propre parcours et ses connaissances financières », explique Walters. « Nous cherchons à bien les connaître, à recueillir toute l'information pertinente et à commencer à bâtir un plan. »

En plus de l'accompagnement lié aux placements ou aux assurances, la SISIP offre aussi des services

de counseling financier pour aider les membres à mieux s'orienter.

« Une chose que nous répétons souvent lors de nos séances d'information, c'est qu'il ne faut pas attendre d'être dans une situation critique pour consulter un conseiller financier, explique Bailey. Dès que les choses commencent à se compliquer, il faut venir chercher de l'aide pour pouvoir reprendre le contrôle. »

Pour Bailey et Walters, la réussite financière ne passe pas nécessairement par des investissements majeurs ou une retraite hâtive. Parfois, il s'agit simplement de bâtir un plan honnête, atteignable, et de favoriser la confiance tout au long du processus.

« Pour nous, une réussite peut être toute simple », affirme Bailey. « Quelqu'un qui nous fait confiance, qui s'ouvre et nous permet d'avoir une vue d'ensemble de la situation financière de sa famille. Cette confiance est essentielle, car elle montre qu'on a un réel impact. »

L'un des premiers outils recommandés est souvent l'établissement d'un budget. L'équipe de la SISIP travaille parfois avec des membres qui apprennent encore à gérer les cycles de paie, les prestations et les objectifs d'épargne. Cela peut inclure le choix du bon type de compte — comme un compte d'épargne libre d'impôt (CELL), un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) ou le nouveau compte d'épargne libre d'impôt pour l'achat d'une première propriété (CELIAPP) — ou encore la discussion de leurs besoins en assurance vie.

« L'assurance vie et les placements vont vraiment de pair lorsqu'on pense à la planification d'ensemble, surtout pour protéger ses proches en cas d'imprévu », ajoute-t-elle.

Préparer l'achat de votre première maison

Même si la Financière SISIP soutient ses clients pour tout ce qui tou-

che les finances, de l'assurance aux placements, ceux-ci sont souvent dirigés vers BMO pour ce qui est de l'achat d'une maison. Le partenariat entre les deux organisations vise à offrir aux membres des FAC des conseils de confiance et des taux concurrentiels, sans pression inutile.

Amy O'Brien, spécialiste en prêts hypothécaires à BMO, collabore régulièrement avec l'équipe de la SISIP à Halifax. Elle considère cette relation comme tout à fait naturelle. « C'est un excellent partenariat, dit-elle, et j'aime travailler avec les clients recommandés par la SISIP, car je sais que leur situation financière a déjà été examinée avec soin. »

Bien que son rôle porte principalement sur les prêts hypothécaires, O'Brien n'hésite pas à recommander la gamme complète d'avantages offerts aux membres des FAC dans le cadre du programme Services bancaires à la communauté de la Défense de BMO. Entre les services bancaires gratuits et l'accès à des taux préférentiels, tout est mis en œuvre pour simplifier la gestion financière des militaires et de leurs familles.

Elle insiste sur l'importance de bien se préparer avant d'acheter une maison, surtout lorsqu'il s'agit d'une première propriété. « Beaucoup de gens ne réalisent pas tous les coûts liés à l'achat, au-delà de la mise de fonds », dit-elle. Elle

mentionne entre autres les frais de clôture, les frais juridiques et les primes d'assurance prêt hypothécaire, qui s'appliquent lorsque la mise de fonds est inférieure à 20 %.

Avec l'introduction, en août 2024, de l'amortissement sur 30 ans pour certains primo-accédants, O'Brien encourage également à bien réfléchir aux avantages et aux inconvénients d'un remboursement plus étalé dans le temps.

Elle souligne aussi l'importance de la flexibilité pour les propriétaires actuels, comme la possibilité d'utiliser une marge de crédit hypothécaire pour financer des rénovations ou consolider des dettes, ou encore d'effectuer des paiements forfaitaires pour réduire la durée du prêt.

Aider les membres des FAC à faire les bons choix est pour elle un aspect essentiel de son travail.

Pour commencer et rester informé

Que vous soyez au début de votre parcours financier ou que vous cherchiez à réévaluer votre plan à long terme, de l'aide est toujours disponible. Les membres des FAC ont souvent accès à des outils et à des programmes financiers exclusifs. Savoir où chercher et faire le premier pas peut faire toute la différence.



La vie militaire comporte des défis financiers uniques, des déploiements aux réinstallations fréquentes, et des conseils personnalisés peuvent faire toute la différence.

CPL CONNOR BENNETT



Offering unbiased financial advice and solutions exclusively for CAF members, veterans and their families.

-  Insurance Needs Assessment
-  Life, Critical Illness, & CAF LTD Insurance
-  Financial Planning
-  Savings & Investments
-  Financial Education & Counselling

Connect with your local SISIP office directly:
CFB Halifax | 902-425-6926



SISIP.com

MANGER *pour être en forme*



Une nouvelle approche nutritionnelle dans les FAC

Par Ryan Melanson

Pour les membres des Forces armées canadiennes (FAC) qui ont des horaires exigeants et des tâches très stressantes, il peut être difficile de maintenir une alimentation saine. Une bonne alimentation est essentielle, non seulement pour rester en pleine forme physique et garder l'esprit clair, mais aussi pour être résilient à long terme et se sentir bien dans son ensemble. Conscients des défis que représente l'équilibre entre la vie militaire et une bonne alimentation, le programme Énergiser les Forces et la PSP Promotion de la santé ont récemment lancé le nouveau Cours *essentiel de nutrition*, un programme interactif conçu pour simplifier la science de l'alimentation saine et offrir une approche moderne de la nutrition.

Conçu dans un souci de flexibilité, le cours couvre tous les aspects, de la planification efficace des repas et de la gestion intelligente du budget alimentaire à la compréhension des étiquettes alimentaires et à l'adoption de pratiques alimentaires conscientes. Que les membres souhaitent changer radicalement leur mode de vie ou simplement rafraîchir leurs connaissances, le Cours *essentiel de nutrition* vise à fournir des conseils pratiques qui peuvent être appliqués à la routine quotidienne au travail et à la maison.

Le matériel reflète les dernières données scientifiques en matière de nutrition et s'éloigne de l'accent traditionnellement mis sur la perte de poids pour privilégier

plutôt des habitudes alimentaires saines et durables qui favorisent le bien-être général.

« L'ancien cours s'appelait Weight Wellness (Bien-être et poids), ce qui était dépassé. La façon dont nous parlons de nutrition a changé, et ce programme avait besoin d'être revu », explique Laurie Barker-Jackman, de Promotion de la santé Halifax. Diététiste agréée comptant plus de 20 ans d'expérience, Laurie a joué un rôle clé dans l'élaboration du nouveau cours, travaillant pendant 14 mois aux côtés de collègues d'Ottawa, notamment Pamela Hatton, diététiste et éducatrice en nutrition et bien-être, et la Dr Veronic Clair, chef de section. Ensemble, ils ont entrepris de repenser un programme plus pertinent pour les membres des FAC d'aujourd'hui.

« Nous avons également beaucoup collaboré avec l'équipe à travers le Canada afin de nous assurer que le contenu était adapté à nos membres », ajoute Laurie.

Le cours *Essentiel de Nutrition* est divisé en cinq modules principaux, chacun traitant d'un aspect différent de la nutrition :

Éléments fondamentaux de la nutrition – Approfondir les habitudes alimentaires saines, comprendre les groupes alimentaires et apprendre à composer des repas équilibrés. Les participants explorent les principes d'une assiette saine, basés sur les lignes directrices du Guide alimentaire canadien.

Comprendre les étiquettes nutritionnelles – Enseigner aux membres comment interpréter

les informations nutritionnelles figurant sur les emballages alimentaires. Ce module permet aux participants de prendre des décisions éclairées concernant les aliments qu'ils achètent.

Planification des repas – Fournir des stratégies pratiques pour planifier et préparer des repas à la fois nutritifs et rapides à préparer. Les sujets abordés comprennent des conseils pour la préparation des repas et la planification des courses afin de réduire le stress quotidien.

Optimiser son budget alimentaire – Se concentrer sur la façon de gérer les coûts alimentaires sans sacrifier la valeur nutritive. Ce module propose des stratégies pour économiser de l'argent à l'épicerie, réduire le gaspillage alimentaire et obtenir le meilleur rapport qualité-prix en matière de nutrition.

Manger en pleine conscience – Encourager une relation positive avec la nourriture en mettant l'accent sur la façon dont vous mangez plutôt que sur ce que vous mangez. Ce module aide à changer les mentalités par rapport à la culture du régime, en mettant l'accent sur des habitudes saines et une prise de conscience accrue des habitudes alimentaires.

Pam Hatton a souligné l'impact pratique du module « Optimiser son budget alimentaire » à une époque où de nombreux Canadiens sont confrontés à la hausse du coût des denrées alimentaires. « Il répond à un besoin réel. Que vous soyez un nouveau recrue ou un général à la retraite, vous avez toujours un budget alimentaire », a-t-elle déclaré.



À l'avenir, le Cours essentiel de nutrition pourrait être complété par des stratégies pour une alimentation saine dans des contextes spécifiques, comme lors d'une mission en mer.

CPL NOÉ MARCHON

C'est quelque chose qui préoccupe déjà les gens, c'est donc une bonne occasion pour nous de les rejoindre. »

Laurie souligne que l'approche modulaire du cours visait à offrir une plus grande souplesse.

« Notre objectif était que les animateurs puissent adapter le contenu aux membres de leur base ou de leur escadre. Cela rend les choses plus polyvalentes et plus souples », ajoute-t-elle. Certains endroits peuvent dispenser l'intégralité du cours en une journée, tandis que d'autres peuvent se concentrer sur un module à la fois pendant plusieurs semaines.

Outre l'élaboration du programme et d'un manuel complet à l'intention des participants, l'équipe a également dispensé une formation aux animateurs. En février dernier, des spécialistes de

la promotion de la santé de toute l'organisation ont passé un examen de certification afin de s'assurer qu'ils étaient en mesure de dispenser efficacement le contenu du cours.

Son expérience dans la création et l'animation de ce type de programme à partir de zéro est l'une des raisons pour lesquelles Laurie s'est impliquée dans l'élaboration du Cours *essentiel de nutrition*. Elle a souligné l'importance de présenter le contenu d'une manière adaptée au public spécifique.

« Il ne suffit pas de présenter simplement des informations, il faut impliquer les gens et rendre le contenu accessible. »

Les premières sessions pilotes ont été animées par Laurie et Pam à Halifax, puis étendues à l'ensemble du pays après la formation des animateurs.

« Nous avons reçu des commentaires très positifs », se réjouit Laurie.

« Ce qui me touche le plus, c'est quand quelqu'un me dit : « Je n'ai plus peur de la nourriture. » La nourriture n'a aucune valeur morale. Ce n'est que de la nourriture. Ce que nous enseignons dans ce cours, c'est comment manger pour que cela fonctionne pour vous. »

Bien que le Cours *essentiel de nutrition* couvre un large éventail de sujets, il pourra être mis à jour à mesure que de nouvelles données scientifiques sur la nutrition seront disponibles et que les besoins particuliers des membres des FAC évolueront. Les modules futurs pourraient également

aborder les défis nutritionnels propres à des contextes particuliers, que ce soit pendant les déploiements, en mer ou pour les athlètes militaires tactiques.

« Que se passe-t-il lorsque vous êtes déployé ? Que se passe-t-il lorsque vous vous entraînez très dur ou que vous pratiquez un sport de haut niveau ? C'est certainement quelque chose que nous voulons explorer », explique Pam.

« Nous avons maintenant un programme de base qui couvre beaucoup d'informations intéressantes, mais il est toujours possible d'en ajouter », ajoute Laurie.

Les membres de la communauté de la Défense intéressés par le Cours *essentiel de nutrition* peuvent trouver des détails, notamment les horaires, les informations sur l'inscription et des ressources supplémentaires, en visitant le site Web de Promotion de la santé Halifax via SBMFC.ca ou en contactant directement l'équipe locale à l'adresse hfxhealthpromotion@forces.gc.ca ou au 902-722-4956. Les membres sont également encouragés à s'adresser aux représentants de la promotion de la santé de leur unité pour en savoir plus sur la gamme plus large de programmes et d'offres disponibles. Promotion de la santé Halifax est situé à Windsor Park, à l'intérieur du Centre communautaire Piers, et l'équipe se rend fréquemment dans les unités de la BFC Halifax et de la 12e Escadre Shearwater pour des séances d'information et d'autres initiatives.

SERVICES PSP » en vedette

TRAITEUR JUNO À LA BFC HALIFAX



Une cuisine exceptionnelle, un service impeccable – Traiteur Juno offre des repas de grande qualité pour les événements militaires et privés. Des pauses-café aux dîners de gala en passant par les mariages, son équipe d'experts élabore de délicieux menus adaptés à toutes les occasions. Des options personnalisables sont disponibles, et le menu définitif ainsi que le nombre d'invités doivent être communiqués 14 jours à l'avance. Les événements doivent être réservés au moins 30 jours à l'avance, et

les autorisations doivent être obtenues auprès du responsable du mess ou du coordonnateur des réceptions. Que ce soit sur la base ou à l'extérieur, Juno Catering garantit une expérience professionnelle à des prix compétitifs.

SCANNEZ POUR
EN SAVOIR PLUS



We are your sign specialists

Construction Signage

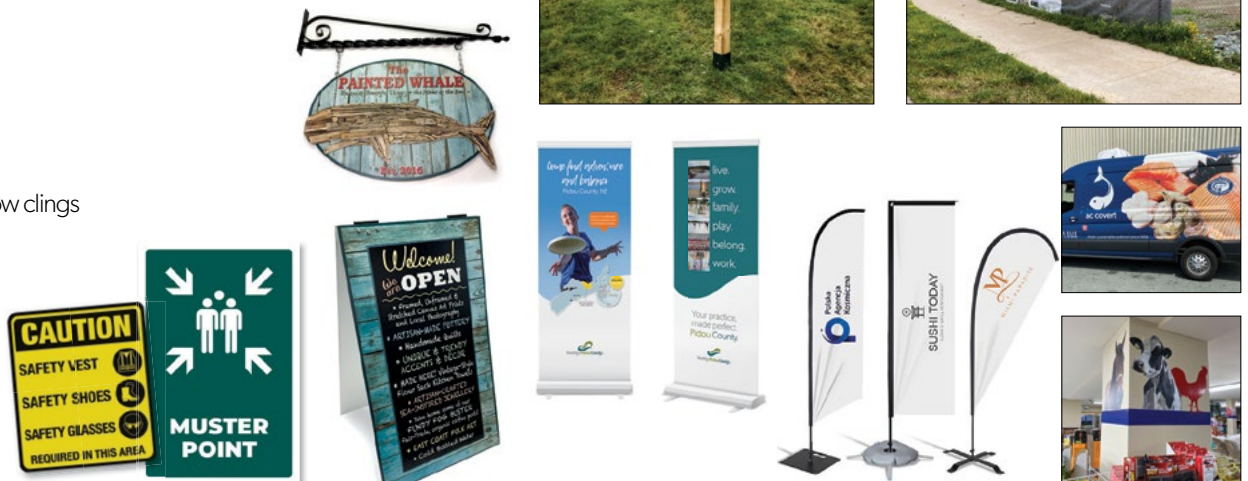
Wayfinding solutions

Displays

Wall decals and window clings

Custom shapes

**Solutions
met.**



GET IN TOUCH

Toll Free: 1-800-236-9526
info@advocateprinting.com

NOVA SCOTIA

181 Brown's Point Rd., Pictou, NS, B0K 1H0
2882 Gottingen St., Halifax, NS, B3K 3E2
125 N. Foord St., Stellarton, NS, B0K 1S0

we are your
Advocate

1.800.236.9526 | advocateprinting.com



Le Club de curling de la BFC Halifax se veut un lieu accueillant pour tous les curleurs, qu'ils soient débutants ou chevronnés.

CPL ANTONIO GARCIA ALVAREZ

LE CLUB DE CURLING DE LA BFC HALIFAX

s'efforce de promouvoir ce sport auprès de tous, peu importe l'âge et le niveau

Par Nathan Stone

Que vous soyez un passionné de curling ou que vous n'ayez jamais lancé une pierre, le Club de curling de la BFC Halifax vous réserve un accueil chaleureux. Comptant de nombreux membres sympathiques, le club est ouvert à tous, peu importe le niveau, et s'efforce activement de promouvoir ce sport au sein de la communauté de la Défense.

Situé dans le parc Windsor, le club compte plus de 400 membres provenant de Halifax et des environs, tant des militaires que des civils. Ouvert d'octobre à avril, il offre des ligues, des tournois, des cours, des bonspiels pour les unités et plus encore.

Le directeur du club, Floyd Otto, de la PSP Halifax, dit que l'accent est mis sur la promotion du sport, en particulier par le biais de programmes d'initiation au curling pour les adultes et les jeunes.

Apprenez le jeu, puis lancez-vous sur la glace

Pour les débutants, le club organise deux fois par saison un programme d'initiation au curling de six semaines pour adultes, une fois à l'automne et une fois en hiver. Tout l'équipement est fourni et les participants reçoivent une solide introduction aux bases de ce sport.

La ligue récréative du vendredi soir est un autre excellent point de départ. Cette activité hebdomadaire sans inscription offre une expérience décontractée et

accueillante, sans engagement à long terme. Otto affirme que cette initiative s'est avérée efficace pour attirer les membres des FAC, qui peuvent participer pour seulement 5 \$ par soirée.

« C'est devenu très populaire, ce qui est génial, et j'ai vu plusieurs militaires actifs venir y participer et s'amuser. »



Le directeur du club, Floyd Otto, souligne les liens et la camaraderie qui se sont créés grâce au curling comme l'un des aspects les plus gratifiants de son rôle.

CPL ANTONIO GARCIA ALVAREZ

Pour faciliter encore plus la tâche aux nouveaux joueurs, le club propose des **cours de curling gratuits** avant les trois premières séances libres du vendredi en octobre et en janvier.

Pour les joueurs expérimentés, le club propose un large choix de ligues. Les ligues ouvertes ont lieu les lundis, mercredis et jeudis, avec des équipes mixtes regroupées par niveau.

Les curleurs plus sérieux peuvent se joindre à la **ligue compétitive du**

mardi, où les meilleurs talents du club – un maximum de 13 équipes – s'affrontent chaque semaine. Le mardi, il y a aussi la ligue intersectorielle, où les membres des FAC peuvent former des équipes provenant de différentes unités.

Pour ceux qui préfèrent un rythme plus lent, la **ligue sociale du dimanche** offre un environnement détendu, sans pression.

Des ligues de jour sont offertes aux retraités du lundi au mercredi, tandis que le **samedi matin** est réservé aux jeunes, avec le programme Light Rocks pour les enfants de 7 à 11 ans, suivi d'une ligue pour les adolescents et les jeunes adultes de moins de 21 ans.

Otto dit que l'un des objectifs est de voir davantage de familles des FAC s'impliquer dans ce sport par l'intermédiaire du club, ajoutant qu'il existe de nombreuses possibilités pour les parents de jouer avec leurs enfants.

En plus de ces programmes et ligues réguliers, le club organise plusieurs tournois tout au long de la saison. Les militaires peuvent participer à des compétitions inter-unités ou se disputer une place au championnat annuel de curling de la région de l'Atlantique des FAC.

Les bonspiels, des tournois importants souvent thématiques,

sont ouverts à tous les membres et constituent un élément populaire du calendrier de curling.

Pour encourager la participation, le club offre des **tarifs réduits** sur les ligues, la location et les tournois à tous les membres des FAC.

Lumières, caméra, curling

La location des patinoires et du salon est offerte aux groupes extérieurs pendant la saison de curling, et le club reste ouvert même lorsque la glace est retirée. En dehors de la saison, les installations sont louées à des sociétés de production télévisuelle et cinématographique. Pendant huit ans, la sitcom *Mr. D* de la CBC a été tournée sur place, et plus récemment, deux films indépendants, *Permanent Damage* et *Place of Ghosts*, ont utilisé la piste de curling comme décor pendant l'été 2024.

Otto explique que ces productions peuvent durer des mois et nécessitent souvent la construction de décors imposants et détaillés qui occupent tout l'espace.

Chaque année, à l'approche de l'automne, les membres sont toujours impatients de retourner au club, de retrouver leurs coéquipiers et de reprendre le chemin de la glace. Pour Otto, ce sentiment d'appartenance fait partie de ce qui rend le club si spécial.

« Quand on parle de curling, on parle en réalité de la communauté et de l'environnement. Ce club a toujours été un lieu accueillant et très agréable pour tout le monde. »



RESTEZ EN FORME RESTEZ CONNECTÉ RESTEZ PRÊT **AVEC PSP HALIFAX**

NOUS SOUTENONS CEUX QUI SERVENT

Aider les membres des FAC et leurs familles à rester forts, en bonne santé et connectés. Scannez pour découvrir ce que PSP Halifax peut vous offrir.



[SBMFC.CA/HALIFAX](https://sbmfc.ca/halifax)

[f /PSPHFXSW](https://www.facebook.com/PSPHFXSW)

[i /PSPHALIFAX](https://www.instagram.com/PSPHALIFAX)

