



COLDWELL BANKER
PREFERRED
REAL ESTATE

The RT Team

Specialists in Military Relocation
Stacey Purves-Repay & Eldren Thuen, CD
204-951-9539



Volume 72, Issue 2

17 Wing Winnipeg / 17e Escadre Winnipeg

8 February 2023

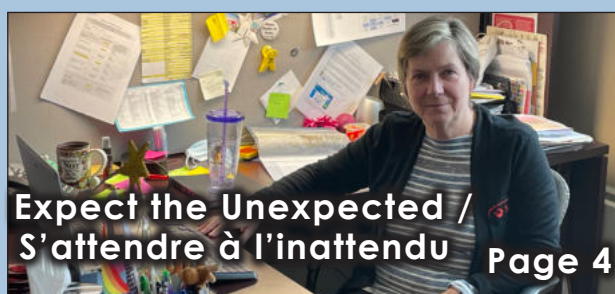


The Worst and the Best of Humanity
Le pire et le meilleur de l'humanité - Pg 2



**Living and Coping with PTSD /
Vivre et faire face au SSPT**

Page 3



**Expect the Unexpected /
S'attendre à l'inattendu**

Page 4



**Open to Change and
New Challenges /
Ouvert au changement
et aux nouveaux défis**

Page 5

17WINGVOXAIR.COM

FACEBOOK.COM/17WINGVOXAIR

FREE / GRATUIT

The Worst and the Best of Humanity / Le pire et le meilleur de l'humanité

by Padre (Capt) A. Sloboda / par le Padre (Capitaine) A. Sloboda



Recently arrived from Ukraine families, 1 Jan 2023; 17 Wing Spiritual Well-being Center, Winnipeg, Canada (Photo credit: Ste. Marguerite Bourgeoys community) Familles récemment arrivées d'Ukraine, 1er janvier 2023 ; Centre de bien-être spirituel de la 17e escadre, Winnipeg, / Familles récemment arrivées d'Ukraine, 1er janvier 2023 ; Centre de bien-être spirituel de la 17e escadre, Winnipeg, Canada (Crédit photo : Communauté Sainte Marguerite Bourgeoys)

This new 2023 year started for 17 Wing's Roman Catholic community of Ste. Marguerite Bourgeoys with a very special event, an event that a year ago no one even suspected could be happening.

On January 1st, our small community welcomed five families that arrived recently from Ukraine due to the ongoing war. The event, which included Sunday Liturgy and a potluck lunch, brought together about 60 people at 17 Wing Spiritual Well-being Center.

The destructive full-scale invasion of Ukraine that started on 24 Feb 2022 had shown the worst side of human nature. Over the last 11 months, millions of people have been displaced from their homes, thousands have been killed, including many children. What has been happening because of Russian Federation's aggression is hard to comprehend; this level of destruction and the magnitude of cruelty had not been seen in Europe since the end of World War Two.

However, in the middle of all the suffering and chaos, we also see the brighter side of humanity. As millions of the displaced were forced to flee their homes into the unknown with the hope to find some safety, they were welcomed by mil-

lions of families that were willing to share their homes and all they had. This spirit of welcomeness was especially strong in neighboring Poland, which hosted during these challenging times more Ukrainian refugees than any other country. I noticed the enormous hospitality of Polish people firsthand when I was deployed with CAF to Warsaw last spring.

This spirit of hospitality and solidarity towards Ukrainians fleeing the war has been also very present in our local communities of Winnipeg. I have the privilege to personally know at least a dozen of our 17 Wing military members who assisted in finding shelter for the Ukrainian refugees and who even opened the doors of their private homes to accommodate them for several months as they were looking for more permanent housing solutions.

In times of peace and in times of war, there are always opportunities to do good and to bring positive change to people around us. Let us be grateful for all the blessings we have in our lives and let us remember that our actions and our decisions also form the face of humanity and the faith in humanity.

Cette nouvelle année 2023 a commencé pour la communauté catholique romaine de la 17e escadre de Sainte Marguerite Bourgeoys par un événement très spécial, un événement personne ne soupçonnait même pas.

Le 1er janvier, notre petite communauté a accueilli cinq familles récemment arrivées d'Ukraine en raison de la guerre en cours. L'événement, qui comprenait une liturgie dominicale et un repas-partage, a rassemblé environ 60 personnes au Centre de bien-être spirituel de la 17e Aile.

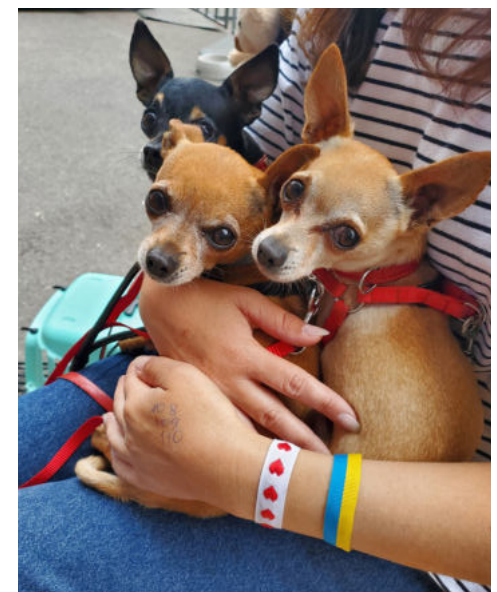
L'invasion destructive à grande échelle de l'Ukraine, qui a commencé le 24 février 2022, a montré le pire côté de la nature humaine. Au cours des 11 derniers mois, des millions de personnes ont été déplacées de leurs foyers, des milliers ont été tuées, dont de nombreux enfants. Ce qui s'est passé à cause de l'agression de la Fédération de Russie est difficile à comprendre ; ce niveau de destruction et l'ampleur de la cruauté n'avaient pas été vus en Europe depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale.

Cependant, au milieu de toute cette souffrance et de ce chaos, nous voyons aussi le côté plus lumineux de l'humanité. Alors que des millions de personnes déplacées étaient forcées de fuir leurs maisons vers l'inconnu dans l'espoir de trouver un peu de sécurité, elles ont été accueillies par des millions de familles qui étaient prêtes à partager leurs maisons et tout ce qu'elles avaient. Cet esprit d'accueil était particulièrement fort dans la Pologne voisine, qui a accueilli pendant cette période difficile plus de réfugiés ukrainiens que tout autre pays. J'ai pu constater de visu l'énorme hospitalité des Polonais lorsque j'ai été déployé avec la CAF à Varsovie au printemps dernier.

Cet esprit d'hospitalité et de solidarité envers les Ukrainiens fuyant la guerre a également été très présent dans nos communautés locales de Winnipeg. J'ai le privilège de connaître personnellement au moins une douzaine de nos militaires de la 17e Es-

cadre qui ont aidé à trouver un abri pour les réfugiés ukrainiens et qui ont même ouvert les portes de leurs maisons privées pour les accueillir pendant plusieurs mois alors qu'ils cherchaient des solutions de logement plus permanentes.

En temps de paix comme en temps de guerre, il existe toujours des occasions de faire le bien et d'apporter des changements positifs aux personnes qui nous entourent. Soyons reconnaissants pour toutes les bénédictions que nous avons dans nos vies et rappelons-nous que nos actions et nos décisions forment aussi le visage de l'humanité et la foi en l'humanité.



Ukrainian refugee with her dogs. Summer 2022, Warsaw, Poland (Photo credit: A. Sloboda) / Réfugiée ukrainienne avec ses chiens. Été 2022, Varsovie, Pologne (Crédit photo : A. Sloboda)

**Crestview
Veterinary
Hospital**

888-7463

3025 Ness Ave.

(Corner of Ness and Sturgeon Rd.)

Privately Owned and Operated



Medicine Surgery Ultrasound Dentistry Vaccinations

**THE
VOXAIR**

CONTACT / CONTACTEZ

Ad Sales/Main Office / Vente D'Annonces/Bureau Principal
(204) 833-2500 EXT 4120

Accounting / Comptabilité
(204) 833-2500 EXT 4121

Submissions/Reporter / Soumissions/Reporter
(204) 833-2500 EXT 6976
voxair@mymts.net
voxairmgr@gmail.com

VOXAIR is the unofficial Service newspaper of 17 Wing Winnipeg and is published every month under the authority of the Wing Commander, Col Spott. Opinions and views expressed do not necessarily reflect those of the Editor, the Wing Commander or the Department of National Defence. The Editor reserves the right to edit or reject any editorial or advertising material. We will not be responsible for any loss or damage to any advertiser or third party resulting from the failure of an advertisement to appear in any of our editions or from any error or omission in any advertisement which is published. / VOXAIR est le journal de service non officiel de la 17e Escadre Winnipeg et est publié chaque mois sous l'autorité du commandant de l'escadre, le Col Spott. Les opinions et les points de vue exprimés ne reflètent pas nécessairement ceux de l'éditeur, du commandant de l'escadre ou du ministre de la Défense nationale. L'éditeur se réserve le droit d'éditer ou de rejeter tout matériel éditorial ou publicitaire. Nous ne sommes pas responsables des pertes ou des dommages subis par un annonceur ou un tiers en raison de la non-parution d'une annonce dans l'une de nos éditions ou d'une erreur ou omission dans une annonce publiée.

Promotion of Private Businesses in articles submitted for publication is not permitted except in cases of appreciation for donations where only the company name is included. (Companies or individuals that are currently in arrears shall not be published). Individuals or groups shall not make any offer of promotion in the Voxair Newspaper of products and/or services for exchange in donations. / La promotion d'entreprises privées dans les articles soumis à la publication n'est pas autorisée, sauf dans les cas d'appréciation de dons où seul le nom de la société est inclus. (Les entreprises ou les individus qui sont actuellement en retard de paiement ne seront pas publiés). Les individus ou les groupes ne doivent pas proposer de promouvoir des produits et/ou des services dans le journal Voxair en échange de dons.

VOXAIR STAFF / STAFF VOXAIR

Wing Commander / Commandant d'escadre

Col Aaron Spott
(204) 833-2500 ext 5202

Managing Editor / Directeur de la rédaction

Katherine Prokopowich
(204) 833-2500 ext 2178

Voxair Manager / Directeur de Voxair

Patricia West
(204) 833-2500 ext 4120

Photojournalist / Photojournaliste

Martin Zeilig
(204) 833-2500 ext 6976

Accounting / Comptabilité

Misra Yakut
voxairaccounts@gmail.com

Proofreading / Correction d'épreuves

Traci Wright
Teaky Sawatsky

OFFICE HOURS / HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU

Monday to Friday / Lundi à vendredi
0900 - 1500 hrs

Cover Photo Credit / Crédit photo de la couverture
Ste. Marguerite Bourgeoys community

E-Edition Designer / Concepteur d'éditions électroniques

Patricia West
(204) 833-2500 ext 4120

Visit Us Online / Visitez-nous en ligne

17WingVoxair.com
Facebook.com/17WingVoxair

Correspondence should be addressed to:
Toute correspondance doit être adressée à :

The Voxair
17 Wing Winnipeg
PO Box 17000 Stn Forces
Winnipeg, MB R3J 3Y5

This newspaper is printed using environmentally safe inks.
Publication Mail Agreement No. 1482823

Living and Coping with PTSD / Vivre et faire face au SSPT

by Martin Zeilig, Voxair Photojournalist / par Martin Zeilig, photojournaliste de Voxair



Retired RCMP officer Scott Magnus Photo credit: 17 Wing Imaging / Scott Magnus, agent de la GRC à la retraite Crédit photo : 17 Wing Imaging

Scott Magnus offers no easy solutions in dealing with post traumatic stress disorder, but he does have a crucial message to convey.

Help is available.

A retired RCMP officer with 25 years of service, Mr. Magnus, who left the force in 2019 after being diagnosed with PTSD, was the special guest speaker for Bell Let's Talk Day in the theatre of Building 90 (Sports and Recreation Centre) on January 25.

The morning event, which attracted about 50 military and civilian personnel, was sponsored by PSP Health Promotion.

Mr. Magnus has had experiences with joint operations with various agencies, including, among others, CAF Op, CSIS, MB-CAN Intelligence Groups, the City of Winnipeg Police Green Team.

Sergeant Michael Plummer, a trumpet player in the RCAF Band, described the talk as engaging. "The speaker was very vulnerable and open, which is important for talks like this," he said in the lobby afterwards. "To not be vulnerable, and then have other people be vulnerable doesn't work. I really appreciate that he opened up to the point of tears. What that does

is it allows us to look introspectively and say, 'Hey, maybe I'm struggling with the same thing.' Or, maybe he's talking about something that I haven't talked about."

Diane Brine, Manager of Health Promotion, had similar sentiments. "It took courage for people to open up (during the question period)," she said. "It also took courage for Scott to share (his story)," she observed. "I was just amazed at the amount of courage."

Mr. Magnus said it is difficult to pinpoint any one incident or scenario that may have contributed to his PTSD. "I do know that there was one significant incident that has surfaced from time to time that I deal with when it arises," said the thickly bearded native of Winnipeg in an interview following his talk. He added that he hoped audience members would just allow themselves to realize "that it's okay to not be okay." "There are resources out there for us if we're not feeling one hundred percent to recognize when we're not okay," Mr. Magnus said. "It's okay to reach out and there are lots of hands out there to help you. My main therapy for myself is a good heavy workout, along with cognitive therapy, which I've been

fortunate to have access to through Veteran's Affairs Operational Stress Injury Clinic at Deer Lodge Centre."

Mr. Magnus also confessed that he has one-on-one sessions with psychologists and psychiatrists. "I have been on medication, which has also been beneficial," he added. "It's learning to be mindful and to use the tools that are available through OSI and through my own one-on-one experiences."

He also added that it was a privilege to have been with the community at 17 Wing. "It's humbling," he said. "The gratitude and appreciation for the sacrifices made here are immeasurable. I'm very appreciative, and I hope that some little piece of what I shared will be helpful to somebody down the road."

Scott Magnus n'offre pas de solutions faciles pour faire face au syndrome de stress post-traumatique, mais il a un message crucial à transmettre.

De l'aide est disponible.

Policier de la GRC à la retraite ayant 25 ans de service, M. Magnus, qui a quitté la force en 2019 après avoir reçu un diagnostic de SSPT, était le conférencier invité spécial de la journée Parlons-en de Bell dans le théâtre du bâtiment 90 (Centre des sports et des loisirs) le 25 janvier. L'événement matinal, qui a attiré une cinquantaine de militaires et de civils, était parrainé par la Promotion de la santé des PSP.

M. Magnus a vécu des expériences d'opérations conjointes avec divers organismes, dont, entre autres, l'Op CAF, le SCRS, les groupes de renseignement MB-CAN, l'équipe verte de la police de la ville de Winnipeg.

Le sergent Michael Plummer, joueur de trompette dans la fanfare de l'ARC, a qualifié la conférence d'intéressante. "L'orateur était très vulnérable et ouvert, ce qui est important pour des conférences comme celle-ci", a-t-il déclaré dans le foyer après la conférence. "Ne pas être vulnérable et laisser les autres l'être ne fonctionne pas. J'ai vraiment apprécié qu'il se soit ouvert jusqu'aux larmes. Cela nous permet de faire une introspection et de nous dire : "Peut-être que je lutte

contre la même chose". Ou alors, il parle peut-être de quelque chose dont je n'ai pas parlé."

Diane Brine, responsable de la promotion de la santé, a exprimé des sentiments similaires. "Il a fallu du courage aux gens pour s'ouvrir (pendant la période de questions)", a-t-elle déclaré. "Il a également fallu du courage à Scott pour partager (son histoire)", a-t-elle observé. "J'ai été tout simplement stupéfaite par la quantité de courage".

M. Magnus a déclaré qu'il était difficile d'identifier un incident ou un scénario qui aurait contribué à son SSPT. "Je sais qu'il y a eu un incident important qui a refait surface de temps à autre et auquel je y fais face lorsqu'il se produit", a déclaré le natif de Winnipeg à la barbe épaisse lors d'une entrevue après sa conférence. Il a ajouté qu'il espérait que les membres de l'auditoire se laisseraient simplement aller à réaliser "qu'il est normal de ne pas être bien". "Si nous ne nous sentons pas à 100 %, il existe des ressources qui nous permettent de reconnaître quand nous ne sommes pas bien", a déclaré M. Magnus. "C'est normal de tendre la main et il y a beaucoup de gens qui peuvent vous aider. Ma thérapie principale est une bonne séance d'entraînement intensif, ainsi qu'une thérapie cognitive, à laquelle j'ai eu la chance d'avoir accès par l'entremise de la Clinique pour traumatismes liés au stress opérationnel d'Anciens Combattants Canada au Centre Deer Lodge."

M. Magnus a également avoué qu'il a des séances individuelles avec des psychologues et des psychiatres. "J'ai pris des médicaments, ce qui a également été bénéfique", a-t-il ajouté. "Il s'agit d'apprendre à être attentif et à utiliser les outils qui sont disponibles grâce à OSI et à mes propres expériences individuelles."

Il a également ajouté que c'était un privilège d'avoir été avec la communauté de la 17e Escadre. "C'est une leçon d'humilité", a-t-il déclaré. "La gratitude et l'appréciation pour les sacrifices faits ici sont incommensurables. Je suis très reconnaissant, et j'espère qu'une petite partie de ce que j'ai partagé sera utile à quelqu'un plus tard."

HOOK & SMITH

Barristers, Solicitors, and Notaries Public

3070 Portage Avenue
Winnipeg, MB R3K 0Y2



(L-R) Winston F. Smith, Q.C., Dennis A. Smith, Geoffrey B. Toews, and Todd W. Hewett

Providing legal services to the community since 1984 in the areas of corporate and commercial law, real estate (residential and commercial), civil litigation, wills and estates, and transportation law.

Telephone: (204) 885 4520 Fax: (204) 837 9846
general@hookandsmith.com

HABING LAVIOLETTE

BARRISTERS, SOLICITORS & NOTARIES



RONALD HABING
BA. LL.B.

SIDNEY LAVIOLETTE
BA. LL.B.

KENNY S.R. COSTA
BA.(HON)J.D.

REAL ESTATE & MORTGAGES | WILLS & ESTATES
FAMILY LAW | BUSINESS LAW

2643 Portage Avenue

Phone: (204) 832.8322 | Fax: 832.3906
info@habinglaviolette.com

baldwinson

INSURANCE BROKERS

HOME INSURANCE!
TENANTS INSURANCE!
CAR INSURANCE!
DRIVERS LICENSES!

204-889-2204
17 WING WINNIPEG
IN THE CANEX BUILDING

autopac

A Manitoba Public Insurance product

Expect the Unexpected / S'attendre à l'inattendu

by Martin Zeilig, Voxair Photojournalist / par Martin Zeilig, photojournaliste de Voxair



Diane Brine in her office at Health Promotion following her return from deployment. Photo credit: Martin Zeilig, Voxair Photojournalist / Diane Brine dans son bureau à la Promotion de la santé après son retour de déploiement. Crédit photo : Martin Zeilig, photojournaliste de Voxair

When asked if she would like to go on another deployment with CFMWS, Diane Brine responds in the affirmative.

Ms. Brine, Manager, Health Promotion, was deployed at Camp Adazi in Latvia from June 20, 2022—December 20, 2022. She worked as the Moral and Welfare Manager at the camp for Operation Reassurance—Canada's military contribution to security in Eastern Europe.

"I'd return there in a heartbeat," Ms. Brine said during an interview on January 18 in her office. "It was the hardest thing I've ever done, but definitely the most rewarding in terms of work." She applied through the deployment programs on the CFMWS website. "They sent out emails letting people know there were positions open," she said. "So, I sent out an application and was interviewed and successfully went through the training. It was virtual training due to COVID for just over week. We had to be screened just like a military member would have to be for medical, psycho-social, dental, all of that."

Her job was to oversee the PSP operations for all the nations based at the camp. "We operated a store, The Commons, where we sold snack food, souvenirs, and had a Tim Horton's kiosk," Ms. Brine said. "We had two Canadian barbers there. We had a travel office there to help Canadian members with the Home Location Travel Assistance or with travel

to other destinations."

She also had the opportunity to visit nearby Riga, Latvia's capital city. She said the job "stretched the capacity" of what she thought she could do. "I didn't think that I was that flexible," Ms. Brine admitted.

She emphasized that a lot of unexpected things happened on the deployment. "On the very first day that I took over from the person before me, half the staff went into COVID isolation," she said. "So, I went down from having twenty people to having ten people. The entire travel office got COVID. So, we had to find ways to support those members going on HLTA (Home Leave Travel Assistance). They needed to have their plans in place.

"We had great support from the people in Ottawa, who do travel deployment, because they came in (virtually) and did some of the bookings for military members.

"We put in long hours. Typically, I worked a portion of every single day."

She also observed that members lived in standard issue military tents. "I was quite comfortable," said Ms. Brine, who noted that all of the other fa-

cilities were also first rate.

"If you have the opportunity to go on a deployment, then do it. You'll grow as a person. I met some amazing military and civilian people there."

Lorsqu'on lui demande si elle aimerait participer à un autre déploiement avec le CFMWS, Diane Brine répond par l'affirmative. Mme Brine, gestionnaire, Promotion de la santé, a été déployée au Camp Adazi en Lettonie du 20 juin 2022 au 20 décembre 2022. Elle a travaillé comme gestionnaire du moral et du bien-être au camp pour l'opération Réassurance - la contribution militaire du Canada à la sécurité en Europe de l'Est.

"J'y retournerais sans hésiter", a déclaré Mme Brine lors d'une entrevue le 18 janvier dans son bureau. "C'était la chose la plus difficile que j'ai faite, mais certainement la plus gratifiante en termes de travail". Elle a postulé par le biais des programmes de déploiement sur le site Web du CFMWS. "Ils ont envoyé des courriels pour informer les gens que des postes étaient ouverts", dit-elle. "J'ai donc envoyé une demande, j'ai passé une entrevue et j'ai réussi à suivre la formation. Il s'agissait d'une formation virtuelle en raison du COVID pendant un peu plus d'une semaine. Nous devons passer des examens tout comme un membre de l'armée pour les aspects médicaux, psychosociaux, dentaires et autres."

Son travail consistait à superviser les opérations des PSP pour toutes les nations basées au camp. "Nous gérons un magasin, The Commons, où nous vendons des snacks, des souvenirs, et avons un kiosque Tim Horton's", raconte Mme Brine. "Nous avons deux coiffeurs cana-

diens sur place. Nous y avons un bureau de voyage pour aider les membres canadiens avec l'assistance voyage à domicile ou pour les voyages vers d'autres destinations."

Elle a également eu l'occasion de visiter la ville voisine de Riga, la capitale de la Lettonie. Elle a déclaré que le travail a "étiré la capacité" de ce qu'elle pensait pouvoir faire. "Je ne pensais pas être aussi flexible", a admis Mme Brine.

Elle a souligné que beaucoup de choses inattendues se sont produites lors du déploiement. "Le tout premier jour où j'ai pris la relève de la personne qui m'avait précédée, la moitié du personnel a été placée en isolement COVID", a-t-elle déclaré. "Je suis donc passée de vingt à dix personnes. Tout le bureau des voyages a été mis sous COVID. Nous avons donc dû trouver des moyens de soutenir les membres qui partaient en congé à domicile. Ils devaient avoir leurs plans en place. "Nous avons bénéficié d'un grand soutien de la part des gens d'Ottawa, qui s'occupent du déploiement des voyages, car ils sont venus (virtuellement) et ont fait certaines des réservations pour les militaires.

"Nous avons travaillé de longues heures. En général, je travaillais une partie de chaque journée."

Elle a également observé que les membres vivaient dans des tentes militaires standard. "J'étais tout à fait à l'aise", a déclaré Mme Brine, qui a noté que toutes les autres installations étaient également de premier ordre.

"Si vous avez l'occasion de participer à un déploiement, faites-le. Vous grandirez en tant que personne. J'ai rencontré des militaires et des civils extraordinaires là-bas."



Free Home Evaluation

Buying or Selling

Contact me for Incentives

Limited time only

ROYAL LEPAGE
DIAMOND
AWARD 2020

ROYAL LEPAGE
CLUB DES
DIX 2019
INDIVIDUAL-MANITOBA

ROYAL LEPAGE
TOP TEN
AWARD 2020
INDIVIDUAL-MANITOBA

Mary Jay **HEBERT**

204-510-5552

Royal LePage Dynamic Real Estate





JOIN CANADA'S LARGEST PRIVATE SECTOR EMPLOYER OF VETERANS

SUPPORTING MILITARY MEMBERS, VETERANS AND THEIR FAMILIES

- DIVERSE OPPORTUNITIES
We do more than security!
- FLEXIBLE SCHEDULE
Full and part-time jobs available
- PROFESSIONAL DEVELOPMENT
Education and training programs
- NOT-FOR-PROFIT
>90% of revenue goes to our employees in wages, benefits & training



COMMISSIONAIRES

- 📍 Winnipeg and Brandon
- 📞 204-942-5993
- ✉ admin@commissionaires.mb.ca
- 🌐 commissionaires.ca/manitoba

PROUD OF OUR PAST



PROTECTING OUR FUTURE

Welcome...

ST. JAMES LEGION

Branch No. 4
Royal Canadian Legion
1755 Portage Avenue
Winnipeg, Manitoba

CHASE THE ACE
Tuesday 6 pm

TEXAS HOLD 'EM
Tuesday 7 pm

ZUMBA
Tuesday / Thursday 10-11 am

DANCE TO LIVE BANDS
Friday 7:30 - 11:30 pm

MEAT DRAWS
Friday 5 - 7 pm
Saturday 2 - 5 pm

Open to Change and New Challenges / Ouvert au changement et aux nouveaux défis

by Martin Zeilig, Voxair Photojournalist / par Martin Zeilig, photojournaliste de Voxair



Rick Phillips Photo credit: Martin Zeilig, Voxair Photojournalist / Rick Phillips Crédit photo : Martin Zeilig, photojournaliste Voxair

Rick Phillips has had, as he said during an interview, “many highlights” in his long career in the Canadian Armed Forces and then with Personnel Support Programs/Canadian Forces Morale and Welfare Services.

Mr. Phillips is retired now after an almost 19-year-long career in the CAF and then another 26 years for PSP.

His last day of work as the Resource Coordinator Fitness and Sports at PSP in the Sports and Recreation Centre (Building 90) was on January 27, 2023.

“Rick is a wealth of information willing to help anyone out,” Dawn Redahl, CFMWS Sports Coordinator, said in an email to The Voxair,

“Even though he is retiring, he will be very busy enjoying all his sports and his passion to care for animals. He will be greatly missed and is a true friend!”

Born and raised in St. John, New Brunswick, Mr. Phillips joined the CAF at age 18 right out of high school. “I was in the military July 14, 1979,” he said during an interview with The Voxair on January 18.

When he joined the military he wanted to be a Physical Education and Recreation Instructor (PERI), but you couldn’t join that trade directly.

“You had to have some life skills first,” Mr. Phillips explained.

“They didn’t want an inexperienced 18-year-old doing PERI job.”

After basic training at CFB Cornwallis, his first job was as an infantryman with 1 Royal Canadian Regiment. “I was one of those guys that fired machine guns, anti-tank weapons, rappelled out of helicopters, assault boats across the bay,

hand to hand combat,” Mr. Phillips said. “I did it all as a young man.”

He also went on deployments, including to the Golan Heights in the Middle East between Israel and Syria. “You get to appreciate how good we have it here,” he said. “The hatred there was amazing.”

In 1990, he was posted to Winnipeg where he worked as a PERI. “We weren’t specialized like it is today,” Mr. Phillips said.

“We did everything. When I first got here, you could be running a hockey tournament, doing Force testing, leading a PT class. We were well rounded. Everybody did it.”

Then, on April 1, 1997 the CAF eliminated the PERI position and PSP staff assumed sports and fitness responsibilities for military personnel.

So, Mr. Phillips retired from the CAF and moved directly into a similar job as a PSP employee.

He notes that some of the highlights of his career here include the 1999 Pan American Games when the recreation centre was used as a training centre for athletes—boxers, weightlifters, volleyball players and other athletes—by a number of countries from Latin America.

He also ran Lipsett Hall, the now demolished military recreation facility at 505 Kenaston Boulevard.

“We had the North American Indigenous Games there,” Mr. Phillips said. “They used the gym.”

Mr. Phillips added that another highlight was hosting the first CAF Women’s National Hockey Championships.

“Life is short and you should be open to change and new challenges,” he em-

phasized.

“I’ve pretty well done every job this organization has had. There are not too many things that I haven’t run while working here. It has been a pleasure working with everybody. But, I live in the area, so I’ll still be coming to the gym quite regularly and volunteering with PSP.”

You can’t keep such an active person away.

Rick Phillips a connu, comme il l’a dit lors d’une entrevue, “de nombreux moments forts” au cours de sa longue carrière dans les Forces armées canadiennes, puis au sein des Programmes de soutien du personnel/Services de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes.

M. Phillips est maintenant à la retraite après une carrière de près de 19 ans dans les FAC, puis de 26 autres années pour les PSP.

Son dernier jour de travail en tant que coordonnateur des ressources, conditionnement physique et sports, au Centre des sports et loisirs des PSP (bâtiment 90), a eu lieu le 27 janvier 2023.

“Rick est une mine d’informations prête à aider tout le monde”, a déclaré Dawn Redahl, coordonnatrice des sports du CFMWS, dans un courriel adressé au Voxair, “Même s’il prend sa retraite, il sera très occupé à profiter de tous ses sports et de sa passion pour les soins aux animaux. Il nous manquera beaucoup et c’est un véritable ami !”

Né et élevé à St-Jean, au Nouveau-Brunswick, M. Phillips s’est joint aux FAC à l’âge de 18 ans, tout juste après l’école secondaire. “Je me suis enrôlé dans l’armée le 14 juillet 1979”, a-t-il déclaré lors d’une entrevue accordée au Voxair le 18 janvier.

Lorsqu’il s’est engagé dans l’armée, il voulait être moniteur d’éducation physique et de loisirs (PERI), mais il n’était pas possible d’entrer directement dans ce métier.

“Il fallait d’abord avoir un certain savoir-être”, explique M. Phillips. “Ils ne voulaient pas qu’un jeune inexpérimenté de 18 ans fasse le travail de PERI.”

Après son entraînement de base à la BFC Cornwallis, son premier emploi a été celui de fantassin au sein du 1 Royal Canadian Regiment. “Je faisais partie de ces gars qui tiraient des mitrailleuses,

des armes antichars, qui descendaient en rappel des hélicoptères, des bateaux d’assaut à travers la baie, des combats au corps à corps”, raconte M. Phillips “J’ai tout fait en tant que jeune homme”

Il a également participé à des déploiements, notamment sur le plateau du Golan, au Moyen-Orient, entre Israël et la Syrie. “Vous arrivez à apprécier à quel point nous avons de la chance ici”, a-t-il dit. “La haine qui régnait là-bas était incroyablement”.

En 1990, il a été affecté à Winnipeg où il a travaillé comme PERI. “Nous n’étions pas spécialisés comme c’est le cas aujourd’hui”, a déclaré M. Phillips

“Nous faisons de tout. Quand je suis arrivé ici, on pouvait diriger un tournoi de hockey, faire des tests de force, diriger une classe de PT. Nous étions très polyvalents. Tout le monde le faisait.”

Puis, le 1er avril 1997, les FAC ont éliminé le poste de PERI et le personnel des PSP a assumé les responsabilités liées aux sports et au conditionnement physique du personnel militaire.

M. Phillips a donc pris sa retraite des FAC et s’est passé directement à un poste similaire en tant qu’employé des PSP.

Il note que parmi les faits saillants de sa carrière ici, il y a les Jeux panaméricains de 1999, lorsque le centre récréatif a servi de centre d’entraînement pour les athlètes - boxeurs, haltérophiles, volleyeurs et autres - de plusieurs pays d’Amérique latine.

Il a également dirigé Lipsett Hall, le centre de loisirs militaire maintenant démoli, situé au 505, boulevard Kenaston

“Nous y avons organisé les Jeux indigènes d’Amérique du Nord”, dit M. Phillips. “Ils ont utilisé le gymnase”.

M. Phillips a ajouté qu’un autre moment fort a été l’accueil des premiers championnats nationaux de hockey féminin de la CAF.

“La vie est courte et vous devriez être ouvert au changement et aux nouveaux défis”, a-t-il souligné.

“J’ai à peu près fait toutes les tâches que cette organisation a eues. Il n’y a pas beaucoup de choses que je n’ai pas dirigées en travaillant ici. Ce fut un plaisir de travailler avec tout le monde. Mais, je vis dans la région, donc je continuerai à venir au gymnase assez régulièrement et à faire du bénévolat pour les PSP.

On ne peut pas éloigner une personne aussi active.



Trudy M. Johnson, B.A.

Sales Representative

Cell: 204.930.1680
www.sutton.com
Email: trudyj@mts.net

Sutton

40th year of Professional Success in the Winnipeg Real Estate Market



École Roméo-Dallaire

81, chemin Quail Ridge
Winnipeg (Manitoba)
www.rodallaire.dsfm.mb.ca

1 204 885-8000
romeo.dallaire@dsfm.mb.ca

- École francophone maternelle à la 8e année
- École la plus près de la 17e Escadre
- Transport scolaire
- Services en petite enfance:
 - o Garderie francophone
 - o Centre des ressources éducatives à l'enfance (CRÉE)



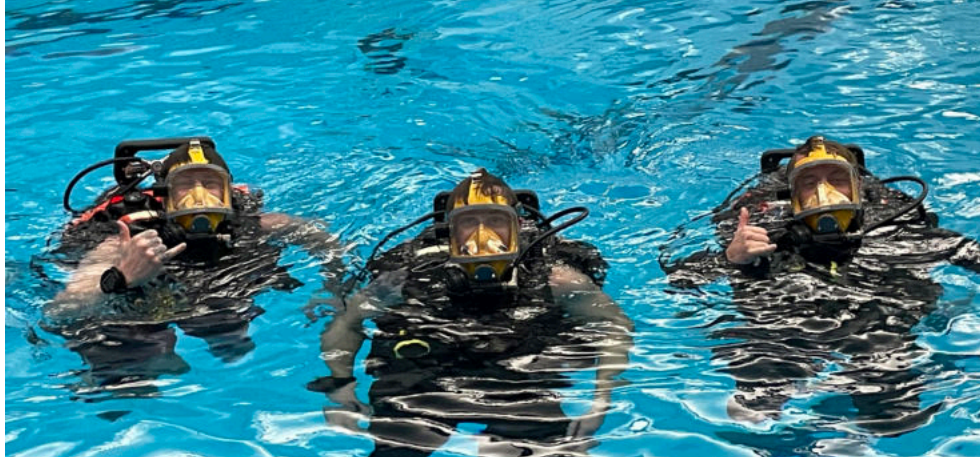
DIVISION SCOLAIRE
FRANCO-MANITOBAINE

Fait partie du réseau des 24 écoles de la
Division scolaire franco-manitobaine.
www.DSFM.mb.ca 1 800 699-3736



A Band of Brothers / Une bande de frères

by Martin Zeilig, Voxair Photojournalist / par Martin Zeilig, photojournaliste de Voxair



SAR Tech Scuba Training at Pan Am Pool Photo credit: Martin Zeilig, Voxair Photojournalist / Formation en plongée des techniciens SAR à la piscine Pan Am Crédit photo : Martin Zeilig, photojournaliste Voxair

As he waited to don scuba gear on the tiled deck poolside, Master Corporal Kevin Maloway reflected on his decision to become a Search and Rescue Technician.

MCpl Maloway and two of his fellow SAR Techs from 435 Transport and Rescue Squadron – Master Corporal Matthew Henry and Master Corporal Gabriel Pintal-Godin – were doing indoor dive training at the Pan Am Pool on January 23. Also present were fellow SAR Techs, Sergeant Andy Davidson and Sgt Jonathan Boucher-Kovacs.

SAR Techs are constantly training so that their many skills become second nature to them when they are out on a rescue mission.

“I got posted here in the summertime from being on course out in Comox, B.C.,” said MCpl Maloway, a native of Winnipeg who’s married with two young children, and who has been in the CAF for 16 years now. His previous trades were as an Army signaller and then an Air Force technician. “That’s how I first saw the SAR trade. I was working on the radar at the airfield and I saw the guys jumping. I thought that it looks like a lot more fun than fixing radar.” He called the intensive SAR Tech training an incredible experience. “It takes almost a full year. It begins

with four months of medical training. We become paramedics. Then, we do dive training, but COVID affected our year. We go to the mountains to do downhill skiing, ice climbing, avalanche terrain, then go to the Arctic to do some arctic survival, parachute training, mountain training in the summertime and rescue systems. It was the hardest thing I’ve ever done. There’s nothing like it. It’s a pretty intense year from start to finish.”

Master Corporal Henry, who also arrived at 17 Wing this past June, has been in the CAF since 2017. A native of Ontario who grew up in Winnipeg, he was originally in the infantry at CFB Petawawa. “I became a SAR Tech because I wanted to make a difference and help out, and I thought this was a pretty cool job. The best part is working with so many incredible people. I would do anything to help the people I’m working with at the school or here.”

Master Corporal Gabriel Pintal-Godin, a native of Montreal, Quebec, arrived at 17 Wing this past September. His previous profession was as a Marine System Engineer with the Navy in Halifax, Nova Scotia. “I needed a challenge,” he said when asked why he decided to become a SAR Tech. “When I was younger, I was a

lifeguard and went to college but dropped out to become a paramedic. It has always been at the back of my mind. After talking to a flight engineer in Greenwood, I realized that SAR Tech was my calling. There are so many good things about the trade. This is the best job ever. It gives me the potential to help other Canadians, which is one of the reasons I joined the military in the first place.”

A band of brothers always ready to assist their fellow Canadians.

Alors qu’il attendait d’enfiler son équipement de plongée sur la terrasse carrelée de la piscine, le caporal-chef Kevin Maloway a réfléchi à sa décision de devenir un technicien en recherche et sauvetage.

Le Cplc Maloway et deux de ses collègues techniciens de R-S du 435e Escadron de transport et de sauvetage - le caporal-chef Matthew Henry et le caporal-chef Gabriel Pintal-Godin - suivaient une formation en plongée intérieure à la piscine Pan Am le 23 janvier. Les autres techniciens de R-S, le sergent Andy Davidson et le sergent Jonathan Boucher-Kovacs, étaient également présents.

Les techniciens de R-S s’entraînent constamment afin que leurs nombreuses compétences deviennent une seconde nature lorsqu’ils participent à une mission de sauvetage.

“J’ai été affecté ici pendant l’été après avoir suivi un cours à Comox, en Colombie-Britannique”, a déclaré le Cplc Maloway, originaire de Winnipeg, marié et père de deux jeunes enfants, qui fait partie des FAC depuis 16 ans. Auparavant, il a été signaleur dans l’armée, puis technicien dans la Force aérienne. “C’est ainsi que j’ai vu pour la première fois le métier de SAR. Je travaillais sur le radar de l’aérodrome et j’ai vu les gars sauter. Je me suis dit que ça avait l’air beaucoup plus amusant que de réparer un radar. “ Il a qualifié la formation intensive de technicien de R-S un expérience incroyable. “Elle dure presque une année complète. Elle commence par quatre mois de

formation médicale. Nous devenons des ambulanciers. Ensuite, nous suivons une formation en plongée, mais le COVID a affecté notre année. Nous allons en montagne pour faire du ski alpin, de l’escalade sur glace, du terrain avalancheux, puis nous allons en Arctique pour faire de la survie arctique, de la formation en parachute, de la formation en montagne en été et des systèmes de sauvetage. C’était la chose la plus difficile que j’aie jamais faite. Il n’y a rien de tel. C’est une année assez intense du début à la fin”.

Le caporal-chef Henry, qui est également arrivé à la 17e Escadre en juin dernier, fait partie des FAC depuis 2017. Originaire de l’Ontario et ayant grandi à Winnipeg, il était initialement dans l’infanterie à la BFC Petawawa. “Je suis devenu technicien en recherche et sauvetage parce que je voulais faire une différence et aider, et je pensais que c’était un travail plutôt cool. La meilleure partie est de travailler avec tant de personnes incroyables. Je ferais tout pour aider les gens avec qui je travaille à l’école ou ici.”

Le caporal-chef Gabriel Pintal-Godin, originaire de Montréal (Québec), est arrivé à la 17e Escadre en septembre dernier. Auparavant, il travaillait comme ingénieur des systèmes maritimes pour la Marine à Halifax, en Nouvelle-Écosse. “J’avais besoin d’un défi”, a-t-il déclaré lorsqu’on lui a demandé pourquoi il avait décidé de devenir un technicien en recherche et sauvetage. “Quand j’étais plus jeune, j’étais sauveteur et j’ai fait des études collégiales, mais j’ai les abandonné pour devenir ambulancier. Cela a toujours été dans un coin de ma tête. Après avoir parlé à un ingénieur de vol à Greenwood, j’ai réalisé que le métier de technicien de R-S était ma vocation. Il y a tellement de bonnes choses dans ce métier. C’est le meilleur emploi qui soit. Il me donne la possibilité d’aider d’autres Canadiens, ce qui est l’une des raisons pour lesquelles je me suis engagé dans l’armée en premier lieu.”

Une bande de frères toujours prêts à aider leurs compatriotes canadiens.

IMP AEROSPACE & DEFENCE
A Business Unit of IMP Group

KEEPING YOU MISSION READY



Twenty-one Ideas to Give Your Pets Happier, Healthier lives! / Vingt et une idées pour rendre vos animaux de compagnie plus heureux, une vie plus saine

by Kelley Post / par Kelley Post

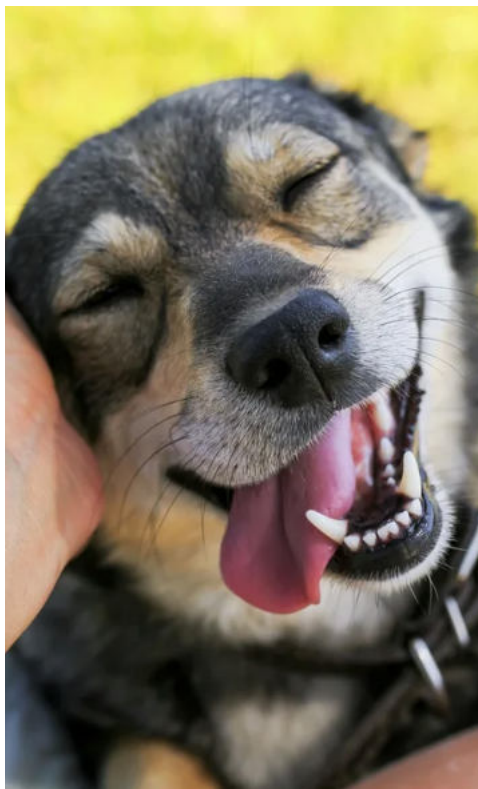


Photo credit: Reddit / Crédit photo : Reddit

Valentine's Day is almost here! Here are some ideas to show your Pet some Love!

1. Schedule regular check-ups with the vet. Your pet can't tell you if they are not feeling well, having them checked out can identify a problem before it escalates
2. Feed your pet a healthy, balanced diet. Pay close attention to the ingredients in the pet food that you buy. Your pet does not need chemicals or fillers. They need nutrients and proteins.
3. Give your pet plenty of exercise and playtime. To keep their bodies in good shape, avoid obesity and boredom.
4. Provide a comfortable, safe place for your pet to sleep. Our pets need a lot more sleep than we do and having a quiet comfortable space to relax will result in a happier, healthier animal.
5. Make sure your pet is receiving the proper vaccinations and treatments. This point is easy to miss because if there is not a problem why worry? But keeping up with regular vaccinations can ward off major health issues that would be a lot more costly. While the pet is getting vaccinated, they are also getting checked over to see if anything else may be happening, a win-win vet visit!
6. Invest in pet insurance to cover any

unforeseen medical costs. To help with budgeting, this is a way to keep finances on track and not become overwhelmed by a major vet bill.

7. Give your pet plenty of love and attention. In our busy lives, sometimes we forget, the pets need cuddles too!

8. Arrange for occasional pet sitting or boarding when necessary. When you are going to be away, there are great boarding facilities that will take good care of your pet.

9. Take your pet for regular grooming, brushing, and nail trimming. Lots of this you can do at home, but if you are not comfortable with things like nail trimming, leave it to the professional.

10. Provide plenty of toys, beds, and other comforts for your pet. Keeping your pet active and comfortable is a great way to show them love!

11. Monitor your pet's health for any signs of illness or distress. Watch for changes in behavior and eating habits to give you clues to your pet's wellbeing.

12. Teach your pet basic commands and obedience. Life with your pets is much more enjoyable if they listen and follow directions. It can also keep them safe and out of trouble.

13. Research the best pet care products and services available. Always check into the reviews about products, and ask what are other peoples, pet experiences with the product?

14. Establish a regular cleaning and maintenance routine for your pet. Pets do clean themselves regularly, but they still need bathing and grooming.

15. Provide your pet with plenty of fresh water throughout the day. Washing the water bowl daily is also important as scummy bacteria grows in a dirty bowl.

16. Make sure your pet always has access to shade and shelter. Pets can get sunburnt, just like people. In winter, make sure your pet has a place to go to get away from the wind and cold.

17. Avoid feeding your pet human food, as it may be unhealthy for them. "Scraps" might seem like an economical way to feed your pet, but there is a lot of people food that is toxic for your pet.

18. Socialize your pet regularly to help them adjust to unfamiliar surroundings. This will help them adapt and be comfortable in different situations.

19. Be patient and understanding when training and disciplining your pet. You want the training time to be positive, it will be far more productive then getting angry with the pet.

20. Spend quality time with your pet, like taking them for walks or playing fetch. This is good for both you and your pet's mental health and well-being

21. Give your pet plenty of mental stimulation with puzzles and interactive toys. This helps to relieve boredom and depression.

In your situation you may not be able to do all

the things on this list for your pet. These are only suggestions to improve your pet's quality of life. The most important thing is just to do the best you can for your pet.

If you have a pet related story that you would like to see in the Voxair, contact Kelley at klpost@hotmail.com

La Saint-Valentin est presque arrivée ! Voici quelques idées pour montrer de l'amour à votre animal de compagnie !

1. Prévoyez des visites régulières chez le vétérinaire. Votre animal ne peut pas vous dire s'il ne se sent pas bien, le faire examiner peut permettre d'identifier un problème avant qu'il ne s'aggrave.

2. Donnez à votre animal une alimentation saine et équilibrée. Faites attention aux ingrédients des aliments pour animaux que vous achetez. Votre animal n'a pas besoin de produits chimiques ou de produits de remplissage. Il a besoin de nutriments et de protéines.

3. Donnez à votre animal beaucoup d'exercice et de temps de jeu. Pour garder leur corps en bonne forme, évitez l'obésité et l'ennui.

4. Offrez à votre animal un endroit confortable et sûr pour dormir. Nos animaux ont besoin de beaucoup plus de sommeil que nous et le fait de disposer d'un espace calme et confortable pour se détendre rendra votre animal plus heureux et plus sain.

5. Assurez-vous que votre animal reçoit les vaccins et les traitements appropriés. Il est facile de passer à côté de ce point, car s'il n'y a pas de problème, pourquoi s'inquiéter ? Mais le fait de se faire vacciner régulièrement peut éviter des problèmes de santé majeurs qui seraient beaucoup plus coûteux. En même temps que l'animal est vacciné, il est également examiné pour voir s'il y a d'autres problèmes, une visite chez le vétérinaire où tout le monde est gagnant !

6. Investissez dans une assurance pour animaux de compagnie afin de couvrir tous les frais médicaux imprévus. Pour aider à établir un budget, c'est un moyen de garder les finances sur les rails et de ne pas être submergé par une facture importante de vétérinaire.

7. Donnez à votre animal beaucoup d'amour et d'attention. Dans nos vies bien remplies, nous oublions parfois que les animaux de compagnie ont aussi besoin de câlins !

8. Prenez des dispositions pour faire garder votre animal de temps en temps ou le mettre en pension si nécessaire. Si vous devez vous absenter, il existe d'excellentes pensions qui prendront soin de votre animal.

9. Faites régulièrement toiletter, brosser et couper les ongles de votre animal. Vous pouvez faire beaucoup de choses à la maison, mais si vous n'êtes pas à l'aise avec des choses comme la coupe des ongles, confiez-les à un professionnel.

10. Offrez de nombreux jouets, lits et autres comforts à votre animal. Garder votre animal actif et confortable est une excellente façon de lui montrer votre amour !

11. Surveillez la santé de votre animal pour détecter tout signe de maladie ou de détresse. Surveillez les changements de comportement et d'habitudes alimentaires qui vous donneront des indices sur le bien-être de votre animal.

12. Apprenez à votre animal les ordres de base et l'obéissance. La vie avec vos animaux de compagnie est beaucoup plus agréable s'ils écoutent et suivent les instructions. Cela peut également les mettre en sécurité et leur éviter des ennuis.

13. Recherchez les meilleurs produits et services de soins pour animaux disponibles. Vérifiez toujours les avis sur les produits et demandez à d'autres personnes quelles sont leurs expériences avec ces produits.

14. Établissez une routine régulière de nettoyage et d'entretien pour votre animal. Les animaux de compagnie se nettoient régulièrement, mais ils ont toujours besoin d'un bain et d'un toilettage.

15. Donnez à votre animal de l'eau fraîche en abondance tout au long de la journée. Il est également important de laver son bol d'eau tous les jours, car les bactéries se développent dans un bol sale.

16. Veillez à ce que votre animal ait toujours accès à l'ombre et à un abri. Les animaux domestiques peuvent attraper des coups de soleil, tout comme les humains. En hiver, assurez-vous que votre animal a un endroit où aller pour se mettre à l'abri du vent et du froid.

17. Évitez de donner à votre animal de la nourriture humaine, car elle peut être malsaine pour lui. Les "restes" peuvent sembler être une façon économique de nourrir votre animal, mais il y a beaucoup de nourriture humaine qui est toxique pour votre animal.

18. Socialisez votre animal régulièrement pour l'aider à s'adapter à un environnement peu familier. Cela l'aidera à s'adapter et à être à l'aise dans différentes situations.

19. Soyez patient et compréhensif lorsque vous dressez et disciplinez votre animal. Vous voulez que le temps de dressage soit positif, ce sera beaucoup plus productif que de se mettre en colère contre l'animal.

20. Passez du temps de qualité avec votre animal, par exemple en l'emmenant se promener ou en jouant à la balle. C'est bon pour votre santé mentale et votre bien-être et celui de votre animal.

21. Offrez à votre animal une bonne dose de stimulation mentale avec des puzzles et des jouets interactifs. Cela aide à soulager l'ennui et la dépression.

Dans votre situation, il se peut que vous ne soyez pas en mesure de faire tout ce qui figure sur cette liste pour votre animal. Il ne s'agit que de suggestions pour améliorer la qualité de vie de votre animal. Le plus important est de faire de votre mieux pour votre animal.

Si vous avez une histoire liée à un animal de compagnie que vous aimeriez voir dans le Voxair, contactez Kelley à l'adresse klpost@hotmail.com.



Barala Kennels
YOUR PET'S HOME AWAY FROM HOME



- BOARDING ALL BREEDS OF CATS AND DOGS
- INDIVIDUAL QUARTERS AND OUTDOOR RUN
- PET EXERCISE AND PLAY AREA
- SEPARATE CAT FACILITIES
- CENTRAL AIR CONDITIONED AND HEATED KENNELS

OWNERS: GARTH AND SARA GRANT

Email: barala@mts.net www.baralakennels.com

633-2629



2023

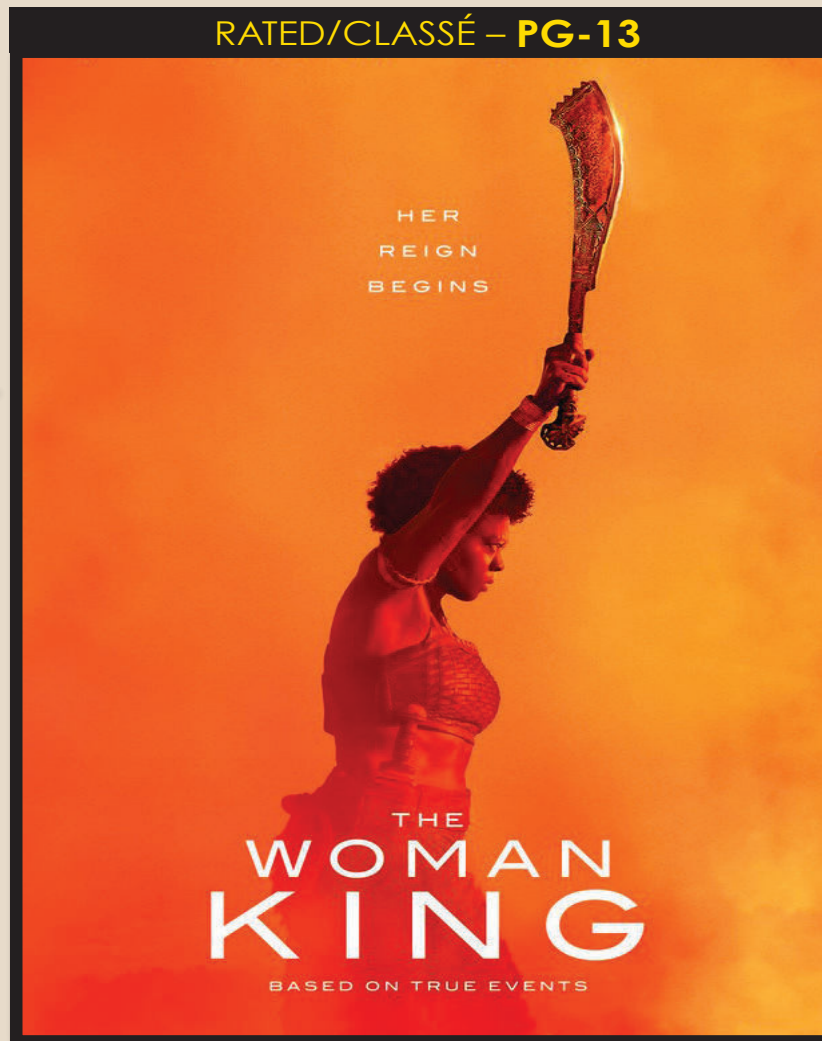
MOVIE NIGHT

SOIRÉE CINÉMA

BLDG 90
THEATRE

BÂT. 90
THÉÂTRE

RATED/CLASSÉ – PG-13



Free!

Gratuit!

...
 SNACKS
 AVAILABLE FOR
 PURCHASE
\$1 each
 ...

...
 DES COLLATIONS
 SONT
 OFFERTES À
1 \$ chacune
 ...

FRIDAY

VENDREDI

FEBRUARY 17 FÉVRIER

DOORS OPEN 1900 HRS
 SHOW TIME 1930 HRS

LES PORTES S'OUVRENT À 19 H
 19 H 30 AU CINÉMA

REGISTRATION REQUIRED • INSCRIPTION REQUISE
<http://bkk.cfmws.com/winnipegpub>