



**RCMP
VETERANS'
ASSOCIATION
Ottawa Division**

**ASSOCIATION
DES VÉTÉRANS
DE LA GRC
Division d'Ottawa**

Inside

President's Message	3
President's Letter 150	5
Unknown Soldier	7
We Remembered	9-15
Last Post	16-18
Dues	19
Coffee Break	20
Member Services	21
Around the Division	22-28
Op VETBUILD	22
Editors Desk	29-33
Sponsors	34-40

À l'intérieur

Message Président	4
Lettre du Président 150e	6
Le soldat inconnu	8
Nous avons rendu Hommage	9-15
Dernière Sonnerie	16-18
Cotisations	19
Pause Café	20
Service aux membres	21
Autour de la Division	22-28
Op VETBUILD	22
Bureau d'Éditeur	29-33
Commanditaires	34-40



EVENTS / ÉVÉNEMENTS

AGM / AGA 2023—OTTAWA

MAY 25—MAY 28, 2023

HONOURING THE 150TH ANNIVERSARY OF THE RCMP

HONORER LE 150e ANNIVERSAIRE DE LA GRC

Published By/Publié par
 RCMP Veterans' Association - Ottawa Division
 Association des Vétérans de la GRC - Division d'Ottawa
<https://ottawa.rcmpva.org>
 Editor/Éditeur: Dave Jeggo
ottawa.thespirit@rcmpva.org / ottawa.historyandbylaws@rcmpva.org

Executive Committee 2023 Conseil d'administration

President	Wayne Jacquard	Président
1st Vice-President	William Maxwell	1er Vice-Président
2nd Vice-President	Michel Séguin	2e Vice-Président
Secretary	Jack Hearfield	Secrétaire
Treasurer	Carol MacLeod	Trésorière
Past President	Michel Pelletier	Président sortant

Directors / Directeurs-Directrices

Communications	Ed Strange	Communications
Editor, The Spirit	Dave Jeggo	Éditeur, The Spirit
Internal Communications	Ron Lamb	Communications internes
Webmaster	Gary Walkling	Webmestre
By-Laws & History	Dave Jeggo	Règlements & Histoire
Event Planning	Greg Fedor	Planification d'événements
Honours & Recognition	Susan Munn	Distinctions

Quartermaster	Marc Dureau	Quartier-maître
Member Services	Ron Mostrey	Services aux Membres

Chaplains	Pierre Bélanger The Reverend Canon Catherine Ascah Réverend Chanoine	Aumôniers
-----------	---	-----------

Membership & Recruiting	Luisa Russo-Lemay	Adhésion & Recrutement
Sergeant-at-Arms	Marc Dureau	Sergent d'armes

Chairs, Committees / Présidents, Comités

Golf Tournament	Vacant	Tournoi de golf
RCMP National Memorial Cemetery at Beechwood	Kevin Mole	Cimetière commémoratif national de la GRC à Beechwood
Financial Stewardship	Michel Séguin	Gérance financière

Ongoing Projects / Projets en cours

Education/Bursaries	Ron Lewis	Éducation/Bourses
Memorial Maintenance Program	Joe Healy	Programme d'entretien des mémoriaux

The Spirit	The Spirit
Spring - Summer - Fall - Winter	Printemps - Été - Automne - Hiver

ADVERTISING/PUBLICITÉ

Edmund Strange
 819-827-5307/613-324-2115; ottawa.dircomms@rcmpva.org



RCMP Veterans' Association Ottawa Division

Association des Vétérans de la GRC Division d'Ottawa

PO BOX/CP 9045, Stn T

Ottawa, ON K1G 3T8

RCMPVA.org

Articles and comments must be signed and sent to ottawa.info@rcmp.org or ottawa.thespirit@rcmpva.org. Also include contact information. We may condense and edit for style. Cite volume and issue number. All rights reserved.

The Spirit is published by and for the members of the RCMP Veterans' Association, Ottawa Division. Editorial views and opinions expressed in this newsletter are not necessarily those of the Division.

.....
 Les articles et commentaires doivent être signés et envoyés à ottawa.info@rcmpva.org ou ottawa.thespirit@rcmpva.org. SVP inclure toutes informations pour vous joindre. Nous révisons et adaptons. Indiquez le volume et le numéro. Tous droits réservés.

The Spirit est publié par et pour les membres de l'Association des Vétérans de la GRC, division d'Ottawa. Les éditoriaux et les opinions ne sont pas nécessairement ceux de la Division.

Cover Photo: Taken by Roy Berlinquette at the National Research Council, corner of Montreal Road and Blair Road, Ottawa, ON.

La photo de la page couverture: Prise par Roy Berlinquette au Conseil national de recherches Canada, coin du chemin de Montréal et du chemin Blair, Ottawa, ON.



PRESIDENT'S MESSAGE DU PRÉSIDENT

Once again, the holiday season is upon us. Time to reflect on the beauty, blessings and joy this season brings. For some however, this may not be the case and so it is important that we also reflect on those that may be struggling during these times and see how we may be able to assist to make someone's life just a little bit better.

In this regard, I can report that the Ottawa Division Christmas Elves, led by our chief Elf, Pierre Belanger have been hard at work. What an effort by Pierre and Karen to essentially give up their home in order to have a place to collect, store and then, with the assistance of other elf volunteers, put these wonderful baskets together. With their generosity and that of other volunteers, sponsors and donors, Ottawa Division was able to get out and deliver in excess of 50 Christmas Baskets to worthy recipients.



In the spirit of giving, it should also be said that we have such a wonderful and caring group of volunteers, lead by our Sgt-at-Arms, Marc Dureau, supported by our Director of Member Services, Ron Mostrey. These individuals that have spent the past year giving up their time to volunteer for various forms of Celebrations of Life for fallen associates, parades, and miscellaneous events. I cannot say it any better that through the words of our Sgt-at-Arms:

“Our success is because of you, so I would like to take this opportunity to thank each and every one for your contribution, dedication and willingness to volunteer and take time away from your family and friends to accomplish our taskings.”

Examples such as these causes me to personally reflect during the holidays season. It is because of the caring we have for one another, the ability to connect with those around us who may be in need, striving to make our community just a little bit better, that gives me cause to believe that WE can and do make a difference in the lives of others, today, tomorrow and for the future.

In conclusion, 2023 is going to be a busy year as Ottawa Division is hosting the 2023 RCMP Veterans Association Annual General Meeting (AGM). The team, presently led by Michel Seguin and Jack Briscoe, is doing their very best to plan a “stand-out” event. The theme is focused on “making the most of our retirement:”

To stay healthy,
To be financially confident,
To profile travel opportunities, and
To showcase technology that will make it all easier.

Please watch for more information to come in the weeks ahead and please look at supporting this showcase event, celebrating the RCMP's 150th anniversary, by first volunteering some of your time to assist the committee with their work and secondly, by saving the dates of the AGM (May 25 -May 28th) and attending the AGM.

From my family to yours, Happy Hanukkah, Merry Christmas, Happy Holidays and to Everyone a Joyous and Happy New Year!!



PRESIDENT'S MESSAGE DU PRÉSIDENT

Une fois de plus, le temps des Fêtes est à nos portes. C'est le moment idéal afin de prendre conscience de la beauté, des bénédictions et de la joie que nous apporte cette saison. Toutefois, pour certaines personnes, ce n'est pas nécessairement le cas et il est donc important de penser à ceux qui connaissent des moments difficiles en cette période et voir de quelle manière nous pouvons contribuer à améliorer un tant soit peu la vie de quelqu'un.

À cet égard, je peux vous dire que les lutins de Noël de la Division d'Ottawa, dirigés par notre lutin en chef, Pierre Belanger, ont travaillé dur. Tout un défi pour Pierre et Karen qui ont cédé leur maison afin d'avoir un endroit pour recueillir, entreposer et ensuite, avec l'aide d'autres lutins bénévoles, assembler ces merveilleux paniers. Grâce à leur générosité et à celle d'autres bénévoles, commanditaires et donateurs, la Division d'Ottawa a pu distribuer plus de 50 paniers de Noël à des personnes méritantes. C'est grâce à leur générosité et à celle de nos bénévoles, commanditaires et donateurs que la Division d'Ottawa a pu distribuer plus de 50 paniers de Noël à des bénéficiaires méritoires.



Dans cet esprit de générosité, il convient également de souligner que nous disposons d'un groupe de bénévoles merveilleux et attentionnés, dirigé par notre sergent d'armes, Marc Dureau, et soutenu par notre directeur des services aux membres, Ron Mostrey. Tout au long de l'année, ces personnes ont donné de leur temps afin de participer bénévolement à diverses formes de célébrations de vie pour leurs camarades décédés, à des défilés et à divers événements. Je ne saurais mieux dire qu'à travers les mots de notre sergent d'armes:

« Vous êtes les artisans de notre succès et je désire profiter de cette occasion afin de remercier chacun d'entre vous pour votre contribution, votre dévouement et votre volonté de vous porter volontaire et de prendre du temps loin de votre famille et de vos amis pour accomplir nos tâches. »

De tels exemples m'amènent à faire une introspection personnelle en cette période des fêtes. C'est grâce à la compassion que nous éprouvons les uns pour les autres, à notre capacité à nous rapprocher de ceux qui nous entourent et qui sont possiblement dans le besoin, à notre volonté de contribuer à l'amélioration de notre communauté, ne serait-ce qu'un peu, tout cela me porte à croire que NOUS pouvons faire une différence dans la vie des autres, aujourd'hui, demain et à l'avenir.

En conclusion, 2023 sera une année très chargée puisque la Division d'Ottawa accueillera l'Assemblée générale annuelle 2023 (AGA) de l'Association des Vétérans de la GRC. L'équipe, qui est actuellement dirigée par Michel Seguin et Jack Briscoe, met tout en œuvre afin d'organiser un événement « exceptionnel ». Le thème est axé sur le fait de « tirer le meilleur parti de notre retraite »:

Rester en bonne santé
Se sentir financièrement en sécurité,
Présenter des opportunités de voyage, et
Faire découvrir des technologies qui vont faciliter les choses.

Restez à l'affût des renseignements à venir dans les prochaines semaines et pensez à soutenir ce prestigieux événement, qui célébrera le 150^e anniversaire de la GRC, d'abord en donnant de votre temps afin d'aider le comité dans son travail et ensuite en retenant les dates de l'AGA (du 25 au 28 mai) et en y assistant.

De ma famille à la vôtre, Joyeuse Fête de Hanoucca, Joyeux Noël, Joyeuses Fêtes et à tous une joyeuse et heureuse nouvelle année!!



January 5, 2023

Dear Ottawa Division Members,

As your President, I want to reach out to you personally to encourage your active participation in the Association's Annual General Meeting (AGM) and Convention planned for May 2023. This event will be particularly significant as Ottawa Division will be honouring and recognizing the serving members and employees of the Force who continue to provide exceptional policing services to Canada by the hosting of a 150th Anniversary Regimental Ball on Saturday, May 27th, 2023.

The event, beginning with registration on Thursday, May 25th, will take place at the Delta Hotel (Ottawa City Centre) located at 101 Lyon Street North. Many activities are planned over the course of three days: including keynote speakers on the theme of *Making the Most of Retirement*, kiosk displays from several companion organizations, a spousal program designed to visit some of the highlights of the Nation's Capital, the Annual General Meeting of members, the 150th Anniversary Regimental Ball and finally, and a commemorative ceremony at the RCMP National Memorial Cemetery at Beechwood on Sunday.

Our AGM Committee is co-chaired by ODVA Past President Michel Séguin and former Association Executive Director Jack Briscoe. They are joined by several division members who are responsible for leading the work of various sub-committees. As you can appreciate, the planning, coordination and successful execution of an Annual General Meeting (AGM) and Convention is a significant commitment and I am sincerely grateful for their contribution.

Formal communications, including registration and other key information, will be forthcoming very soon so I encourage each and every one to save the date and commit to helping us to make this event the most memorable AGM and Convention experience for Ottawa Division and the Association at large.

Sincerely,

W.A. (Wayne) JACQUARD, President
RCMP Veterans Association, Ottawa Division



5 janvier 2023

Chers membres de la division d'Ottawa,

En tant que votre président, je tiens à m'adresser à vous personnellement pour vous encourager à participer activement à l'assemblée générale annuelle (AGA) et au congrès de l'Association, prévus en mai 2023. Cet événement sera particulièrement important puisque la Division d'Ottawa rendra hommage aux membres actifs et aux employés de la Gendarmerie qui continuent de fournir des services de police exceptionnels au Canada en organisant un bal régimentaire du 150e anniversaire le samedi 27 mai 2023.

L'événement, qui débutera par l'inscription le jeudi 25 mai, aura lieu à l'hôtel Delta (Ottawa City Centre) situé au 101, rue Lyon Nord. De nombreuses activités sont prévues au cours de ces trois jours : des conférenciers de marque sur le thème " Tirer le meilleur parti de la retraite ", des kiosques de plusieurs organisations compagnes, un programme pour les conjoints conçu pour visiter certains des points forts de la capitale nationale, l'assemblée générale annuelle des membres, le bal régimentaire du 150e anniversaire et enfin, une cérémonie commémorative au Cimetière commémoratif national de la GRC à Beechwood le dimanche.

Notre comité de l'AGA est coprésidé par Michel Séguin, ancien président de l'ODVA, et Jack Briscoe, ancien directeur général de l'Association. Ils sont rejoints par plusieurs membres de la division qui sont chargés de diriger les travaux de divers sous-comités. Comme vous pouvez le comprendre, la planification, la coordination et le bon déroulement d'une assemblée générale annuelle (AGA) et d'un congrès représentent un engagement important et je leur suis sincèrement reconnaissant pour leur contribution.

Les communications officielles, y compris l'inscription et d'autres renseignements importants, vous parviendront très bientôt. J'encourage donc tout le monde à retenir la date et à s'engager à nous aider à faire de cet événement l'expérience la plus mémorable de l'AGA et du congrès pour la Division d'Ottawa et l'Association en général.

Sincèrement,

W.A. (Wayne) JACQUARD, Président
Association des vétérans de la GRC, Division d'Ottawa.



“KNOWN JUST TO GOD AND ME” The Unknown Soldier

Mother country's call to war awakes a young man's dream,
Escape from toil on barren soil to a uniform's esteem.
No thoughts of mothers losing sons, just of the chance to roam,
A year to spare, go over there, defeat the Hun – come home!

Dark train rolling through the night toward the eastern sea.
Young soldiers seeking glory, not knowing what will be.
Last sight of home, across the foam, where the unleashed dogs of war
Will soon lay bare no glory there - just mud and blood and gore.

In Vimy's tunnels warriors stand awaiting dreaded dawn,
Each one a knight in someone's eyes, each one a front row pawn.
The hand of fate soon to decide the minutes or the years
Left to the souls who leave dark holes to face their greatest fears.

Comrades all around me fall, each fought his private war.
With will and might we take the height where others failed before.
Amid the sleet, the roar, the heat, the chaos all around,
I do not feel the bullet strike that drives me to the ground.

Buried in a blanket shroud, forgotten and alone,
“A Soldier of the Great War” inscribed upon my stone.
But then I'm chosen to return, across the same grey sea,
Back from my hell of shock and shell, back from the Ridge Vimy.

I lie in state and share my fate with mourners passing by,
A moment spared for one who dared, a tear in every eye.
From where I came and my own name known just to God and me,
In a hallowed space in a state of grace I will spend eternity.

And once a year again I hear the cadenced cannons boom,
And feel the love from those above, the poppies on my tomb.
A country's grief for her lost sons who kept her strong and free,
The Canada I died for - upon the Ridge Vimy.

Rows and rows of snow-white stones, no names upon
their face.
Thousands more who went to war and left no earthly
trace.

One unknown for all unknowns, Canada for thee,
I am that unknown soldier, known just to God and me.

I am that unknown soldier, known just to God and me.



This tribute to our unknown soldier was written Veteran Ellis P. Craig, the author of “We Are Canadian!” Both may be found in video form at the website canadiansatarms.ca under Remembrance - Music and Songs.

Photo courtesy of CTVNews.



« CONNU SEULEMENT DE DIEU ET MOI » Le soldat inconnu

L'appel de la mère patrie à la guerre réveille le rêve d'un jeune homme,
Évadez-vous du labeur sur un sol stérile pour le respect d'un uniforme.
Aucune pensée pour les mères perdant des fils, seulement la chance de parcourir,
Un an à donner, allez là-bas, vaincre les Hun - rentrez à la maison!

Un train sombre roulant à travers la nuit vers la mer de l'est.
Des jeunes soldats en quête de gloire, ne sachant pas ce qui sera.
Dernière vue de la maison, à travers l'écume, où les chiens de guerre déchaînés
Bientôt ne dévoileront aucune gloire là-bas – juste de la boue, du sang
et un carnage.

Dans les tunnels de Vimy, les guerriers attendent l'aube redoutée,
Chacun est un chevalier aux yeux de quelqu'un, chacun est un pion au premier rang.
La main du destin va bientôt décider des minutes ou des années
Laissé aux âmes qui sortent des trous obscurs affronter leurs plus grandes peurs.

Tout autour de moi des camarades tombent, chacun a mené sa guerre privée.
Avec volonté et puissance, nous prenons la cause là où d'autres ont échoué auparavant.
Au milieu du grésil, du grondement, de la chaleur, du chaos tout autour,
Je ne ressens pas le coup de balle qui me pousse au sol.

Enterré dans un linceul, oublié et seul,
« Un soldat de la Grande Guerre » inscrit sur ma pierre.
Mais ensuite je suis choisi pour revenir, à travers la même mer grise,
De retour de mon enfer de choc et d'obus, de retour de la crête de Vimy.

Je suis exposé solennellement et je partage mon sort avec les personnes en deuil qui passent,
Un moment offert pour celui qui a osé, chacun une larme à l'œil.
D'où je suis venu et mon propre nom connu seulement de Dieu et moi,
Dans un espace sacré en état de grâce, j'y serai pour l'éternité.

Et une fois par an, j'entends encore le boom des canons cadencés,
Et ressens l'amour de ceux d'en haut, les coquelicots sur ma tombe.
Le chagrin d'un pays pour ses fils perdus qui l'ont gardé fort et libre,
Le Canada pour lequel je suis mort - sur la crête de Vimy.



Des rangées et des rangées de pierres blanches comme neige, aucun nom sur les visages.
Des milliers d'autres qui sont allés à la guerre et qui n'ont laissé aucune trace terrestre.
Un inconnu pour tous les inconnus, le Canada pour vous,
Je suis ce soldat inconnu, connu seulement de Dieu et moi.

Je suis ce soldat inconnu, connu seulement de Dieu et moi.

Cet hommage à notre soldat inconnu a été écrit par le Vétéran Ellis P. Craig, qui est également l'auteur de « We Are Canadian! ». Les deux peuvent être trouvés en vidéo sur le site Web à canadiansatarms.ca sous « Remembrance - Music and Songs ».

Traduction par Suzanne Sarault



National Remembrance Day Ceremony / Cérémonie nationale du jour du Souvenir



They shall grow not old,

As we that are left grow old:

Age shall not weary them,

Nor the years condemn.

At the going down of the sun

And in the morning,

We will remember them.

Ils ne vieilliront pas comme nous

Qui leur avons survécu;

Ils ne connaîtront jamais

L'outrage ni le poids des années.

Quand viendra l'heure du

Crépuscule et celle de l'aurore,

Nous nous souviendrons d'eux.

Tshissitamun aitun

Apu nita tshika tshisheniuit miam tshinan, ekuanu ut tsheshi innuiak.

Apu kie nistuapatakau ka mamitshemunanit aiamunu eshpush
kueshikuanit pietutemakanit nte nikan.

Miam tepishkaniti nukuanitau uastuakuashkuanua.

Nanitam nika tshissituanan

Nanitam nika tshishistuanan.

ARTWORK BY: RYLEE VINCENT | WWW.RYLEEVINCENT.ART

INSTAGRAM: @_RYLEE.VINCENT

Material on this page comes from the Royal Canadian Legion [website: https://www.legion.ca/remembrance/remembrance-day/the-national-ceremony](https://www.legion.ca/remembrance/remembrance-day/the-national-ceremony) ; Les informations sur cette page proviennent de la [Légion royale Canadienne: https://www.legion.ca/fr/souvenir/jour-du-souvenir/participation-a-la-ceremonie-nationale](https://www.legion.ca/fr/souvenir/jour-du-souvenir/participation-a-la-ceremonie-nationale)



National Remembrance Day Ceremony / Cérémonie nationale du jour du Souvenir

This year marks the 80th anniversary of the Dieppe raid, a battle that claimed the lives of more than 900 Canadian soldiers. It's often described as the Canadian military's bloodiest day of the war.

To mark the anniversary, a glass case has been placed at the foot of the Tomb of the Unknown Soldier in Ottawa containing a *Red Ensign* flag recovered from the beach at Dieppe in 1942 by an American soldier. It was kept by his family for decades before it was donated recently to the Royal Canadian Legion.

The flag was 70 years old when it appeared on the battlefield. No one knows for certain how it got to Dieppe.



Cette année marque le 80e anniversaire du raid de Dieppe, une bataille qui a coûté la vie à plus de 900 soldats canadiens. On dit souvent que c'est le jour le plus sanglant de la guerre pour l'armée canadienne.

Pour marquer cet anniversaire, une vitrine a été placée au pied de la Tombe du Soldat inconnu à Ottawa contenant un drapeau *Red Ensign* récupéré sur la plage de Dieppe en 1942 par un soldat américain. Il a été conservé par sa famille pendant des décennies avant d'être récemment donné à la Légion royale canadienne.

Le drapeau avait 70 ans lorsqu'il est apparu sur le champ de bataille. Personne ne sait avec certitude comment il est arrivé à Dieppe.

Their Excellencies were joined by this year's National Silver Cross Mother, Mrs. Candy Greff, of Lacombe, Alberta. Mrs. Greff's son, Master Corporal Byron Greff, died in Afghanistan on October 29, 2011. Mrs. Greff placed a wreath on behalf of all Canadian mothers who have lost a child in military service to Canada.



Leurs Excellences ont été accompagnées par la Mère nationale de la Croix d'argent de cette année, Mme Candy Greff, de Lacombe, en Alberta. Le fils de Mme Greff, le caporal-chef Byron Greff, est décédé en Afghanistan le 29 octobre 2011. Mme Greff a déposé une couronne au nom de toutes les mères canadiennes dont un enfant a perdu la vie en servant dans les Forces armées du Canada.

Top Photo courtesy of Royal Canadian Legion / Photo en haut est gracieuse de La Légion royale canadienne.

Bottom photo / en bas: Sgt Mathieu St-Amour, Rideau Hall / Number/Numéro: GG09-2022-0287-054



National Remembrance Day Ceremony / Cérémonie nationale du jour du Souvenir



Members attending the Remembrance Day Ceremony included: Marc Dureau, Dave Jeggo, Ron Mostrey, Graham Muir, Dave Muirhead, Henry Dzuba, Denis Amyot, Guy Boisjoli, and William Stewart.

On behalf of the RCMP Veterans' Association, Ottawa Division President Wayne Jacquard and Secretary William Maxwell laid a wreath.

Les membres suivants ont participé à la cérémonie du jour du Souvenir: Marc Dureau, Dave Jeggo, Ron Mostrey, Graham Muir, Dave Muirhead, Henry Dzuba, Denis Amyot, Guy Boisjoli et William Stewart.



Au nom de l'Association des Vétérans de la GRC, le président de la division d'Ottawa, Wayne Jacquard, et le secrétaire, William Maxwell, ont déposé une couronne.

Photos courtesy of the Royal Canadian Legion / Les photos sont une gracieuseté de la Légion royale canadienne



Gov. Gen. Mary Simon shakes hands with veterans during the National Remembrance Day Ceremony at the National War Memorial in Ottawa. (The Canadian Press/Justin Tang)

La gouverneure générale Mary Simon serre la main de vétérans lors de la cérémonie nationale du jour du Souvenir au Monument commémoratif de guerre du Canada à Ottawa. (La Presse Canadienne/Justin Tang)



National Remembrance Day Ceremony / Cérémonie nationale du jour du Souvenir

Members of the Remembrance Day Sentry Program perform important ceremonial duty.

Every year, six CAF members and one RCMP officer are selected from nominations received from across the country to stand vigil during the annual Remembrance Day ceremony in Ottawa. The Remembrance Day Sentry Program was created in 1998 to publicly recognize outstanding Canadian Armed Forces (CAF) members from both the Regular and the Reserve Force, and the Royal Canadian Mounted Police (RCMP), for their dedication, professionalism, and performance in service to Canada.

Having the distinction of being the newest members of the Remembrance Day Sentry Program, this year's sentries will stand vigil at the National War Memorial during the ceremony held November 11, 2022. As in previous years, they have been honoured with this important duty based on criteria such as deployment experience, community involvement, physical fitness, and their record of conduct. They also are representative of the diversity and inclusion found in today's CAF.



This year marks the first time a Canadian Ranger – Sgt Ryan Peden, Patrol Commander, 4th Canadian Ranger Patrol Group in Swan River, Man. – has been selected for the Remembrance Day Program. His selection is especially timely, as earlier in March, the Department of National Defence and the CAF named 2022 The Year of the Canadian Ranger.



The following personnel have been selected to form the vigil for the event this year:

Canadian Army Sentry Commander: Sergeant Ryan T. Peden, 4th Canadian Ranger Patrol Group, Swan River, Man.

Royal Canadian Navy Sentry: Sailor 3rd Class William Ryan Black, HMCS Calgary, CFB Esquimalt, Esquimalt, B. C.

Royal Canadian Air Force Sentry: Master Corporal Karine Delisle, 14 Air Reserve Flight, Greenwood, N. S.

Special Operations Forces Sentry: Master Corporal Vernon Taylor, Canadian Special Operations Regiment, Petawawa, Ont.

Military Personnel Command Nursing Officer Sentry: Captain Doug B. Murphy, Canadian Forces Health Services Group Headquarters, Ottawa

RCMP Sentry: Constable Éric Boudreau, Integrated National Security Enforcement Team, Montréal, Que.

Special Guest of the Chief of the Defence Staff: Sergeant Bounyarattanaphon Makthepharak, Canadian Armed Forces Transition Group National Headquarters, Ottawa.

Source: <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/maple-leaf/defence/2022/11/remembrance-day-sentry-program-ceremonial-duty.html>



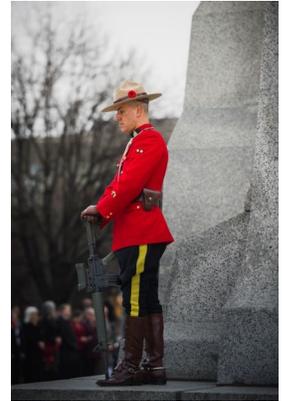
National Remembrance Day Ceremony / Cérémonie nationale du jour du Souvenir

Les membres du Programme des sentinelles du jour du Souvenir remplissent des fonctions cérémonielles importantes

Chaque année, six membres des FAC et un agent de la GRC sont choisis parmi les candidatures reçues des quatre coins du pays pour monter la garde lors de la cérémonie annuelle du jour du Souvenir à Ottawa. Le Programme des sentinelles du jour du Souvenir a été créé en 1998 afin de rendre hommage publiquement aux membres des Forces armées canadiennes (FAC), tant de la Force régulière que de la Force de réserve, ainsi qu'aux agents de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), pour leur dévouement, leur professionnalisme et leur rendement remarquables au service du Canada.

En tant que nouveaux membres du Programme des sentinelles du jour du Souvenir, les sentinelles de cette année monteront la garde au Monument commémoratif de guerre du Canada au cours de la cérémonie du 11 novembre 2022. Comme pour les années précédentes, les sentinelles ont l'honneur de se voir confier cette importante fonction cérémoniale sur la base de certains critères comme l'expérience de déploiement, l'engagement communautaire, la forme physique et le dossier de conduite. Ils sont également représentatifs de la diversité et de l'inclusion qui caractérisent les FAC d'aujourd'hui.

Cette année, c'est la première fois qu'un membre des Rangers canadiens – le Sgt Ryan Peden, commandant de patrouille du 4e Groupe de patrouilles des Rangers canadiens à Swan River, au Manitoba – est choisi pour participer au



Programme du jour du Souvenir. Sa sélection est particulièrement opportune puisque, plus tôt en mars, le ministère de la Défense nationale les FAC ont désigné l'année 2022 comme étant l'année des Rangers canadiens.

Voici les personnes qui ont été choisies pour monter la garde pendant la cérémonie cette année :

commandant des sentinelles de l'Armée canadienne : sergent Ryan T. Peden, 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens, Swan River, Manitoba;

sentinelle de la Marine royale canadienne : matelot de 3e classe William Ryan Black, NCSM Calgary, BFC Esquimalt, Esquimalt, Colombie-Britannique;

sentinelle de l'Aviation royale canadienne : caporale-chef Karine Delisle, 14e Escadrille de la Réserve aérienne, Greenwood, Nouvelle-Écosse;

sentinelle des Forces d'opérations spéciales : caporal-chef Vernon Taylor, Régiment d'opérations spéciales du Canada, Petawawa, Ontario;

sentinelle des soins infirmiers du Commandement du personnel militaire : capitaine Doug B. Murphy, Quartier général du Groupe des services de santé des

Forces canadiennes, Ottawa;

sentinelle de la GRC : gendarme Éric Boudreau, Équipe intégrée de la sécurité nationale, Montréal, Québec;

Invité spécial du chef d'état-major de la Défense : sergent Bounyarattanaphon Makthepharak, Quartier général du Groupe de transition des Forces armées canadiennes, Ottawa.

Source: <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2022/11/programme-sentinelles-jour-souvenir-fonctions-ceremonielles.html>



Remembrance Day / Le jour du Souvenir

RCMP participation in the Remembrance Day Ceremony; Cenotaph, National Military Cemetery, Beechwood Cemetery / Participation de la GRC à la cérémonie du jour du Souvenir; Cénotaphe, Cimetière militaire national, Beechwood



Photos: Serge Guoin, RCMP-GRC



We will remember them / Nous nous souviendrons d'eux / Nanitam nika tshissituanan

The last survivor of the **Dambuster** bouncing bomb raids of 1943 died on December 7, 2022 at the age of 101.

George Leonard "Johnny" Johnson was a bomb-aimer in the 617 squadron which destroyed vital dams in Germany's industrial Ruhr valley in Operation Chastise, May 1943.

Les Munro, the last surviving **Dambuster** pilot, died at the age of 96 in 2015. His death left only Canadian front-gunner Fred Sutherland and Johnson. Sutherland died in 2019 at the age of 95.

The bouncing bomb raids caused catastrophic flooding in the Ruhr valley, destroying hydroelectric power stations and factories. Of the 133 crew members who took part, 53 were killed in the raids and three were captured. Johnson, who was born in Lincolnshire and lived in Bristol, was 21 at the time.

The raids and the role of the bomb's designer, Barnes Wallis, were immortalised in the 1955 film *The Dam Busters*, starring Michael Redgrave as Wallis and Richard Todd as Wing Commander Guy Gibson, the leader of the operation.

Photos and text courtesy of [The Guardian](#) newspaper and the Royal Air Force Memorial Flight Club / Photos et texte avec l'aimable autorisation du journal [The Guardian](#) et du Royal Air Force Memorial Flight Club



Le dernier survivant des raids à la bombe rebondissante Dambuster de 1943 est décédé le 7 décembre 2022, à l'âge de 101 ans.

George Leonard « Johnny » Johnson était un bombardier dans l'escadron 617 qui a détruit des barrages vitaux dans la vallée industrielle de la Ruhr en Allemagne en May 1943.



Les Munro, le dernier pilote survivant de Dambuster, est décédé à l'âge de 96 ans en 2015. Sa mort n'a laissé que le mitrailleur canadien Fred Sutherland et Johnson. Sutherland est décédé en 2019 à l'âge de 95 ans.

Les raids à la bombe rebondissante ont provoqué des inondations catastrophiques dans la vallée de la Ruhr, détruisant des centrales hydroélectriques et des usines. Sur les 133 membres d'équipage qui ont participé, 53 ont été tués dans les raids et trois ont été capturés. Johnson, qui est né dans le Lincolnshire et vivait à Bristol, avait 21 ans à l'époque.

Les raids et le rôle du concepteur de la bombe, Barnes Wallis, ont été immortalisés dans le film de 1955 *The Dam Busters*, mettant en vedette Michael Redgrave dans le rôle de Wallis et Richard Todd dans le rôle du Wing Commander Guy Gibson, le chef de l'opération.



THE SPIRIT



LAST POST - DERNIÈRE SONNERIE

Reg#/Mat	Name / Nom	Date	Place / Lieu
21475	BOWES, Gerald Ivan	August 22, 2021	Indian Head, SK
32028	TISSOT, J.R. Michel	11 mars 2022	Rawdon, QC
33845	PARENT, Joseph Henri M.	August 11, 2022	White Rock, BC
22988	CLARKE, Howard James	August 18, 2022	Ottawa, ON
32946	BERRY, Ian Joh Reid	September 12, 2022	Abbotsford, BC
PSE	YELLE-LaFRANCE, Lise	11 octobre 2022	Orléans, ON
23221	TOEWS, John Gerald L.	October 11, 2022	Surrey, BC
S/Cst	PARSONS, Herbert Joseph	October 19, 2022	Grand Bank, NL
C/872	McDONALD, Irene	October 19, 2022	Ottawa, ON
C/1666	HARKER, Hebert Lamont	October 23, 2022	Ottawa, ON
17817	RICHARDSON, Ross Irwin	October 24, 2022	West Vancouver, BC
C/2330	NADEAU, Raymonde	25 octobre 2022	St-Jérôme, QC
22354	LeCOMTE, John Donald	October 29, 2022	Balcarres, SK
20462	KITZUL, Raymond Edward	October 30, 2022	Kelowna, BC
18451	McFADYEN, Keith A.	October 30, 2022	Nelson, BC
20970	BOSWELL, Harvard Leslie	November 2, 2022	Kamloops, BC
25522	CLOUTIER, Paul Arthur E.	November 3, 2022	Duncan, BC
42507	CREVIER, J.L.R. Michel	4 novembre 2022	Laval, QC
CM	RIDEOUT (Née Ackland), Karen Dawn	November 7, 2022	Kingston, ON
30947	CROWE, Wayne Douglas	November 7, 2022	New Waterford, NB
C/2301	MURPHY, John Michael	November 11, 2022	Carbonear, NL



THE SPIRIT



LAST POST - DERNIÈRE SONNERIE

Reg#/Mat	Name / Nom	Date	Place / Lieu
19375	SALT, William George	November 1, 2022	Regina, SK
23620	ZIMMERMAN, Lorne D.	November 3, 2022	Nanaimo, BC
26174	RUNNALLS, Donald Gary	November 5, 2022	Kamloops, BC
C3265	RYAN, Charles Gabriel	November 11, 2022	Roberts Arm, NL
24172	BORG, Bartholomew J.	November 13, 2022	Windsor, ON
18331	BLAKE, James Herbert	November 14, 2022	Revelstoke, BC
28324	PLOMP, Jahannes Hendrinus	November 15, 2022	Fredericton, NB
32746	KALANCHEY, Gregory M.	November 16, 2002	Vernon, BC
C/1207	KNOW, Robert Thomas	November 16, 2022	Chilliwack, BC
C/3997	SUNAHARA, David Fumio	November 16, 2022	Ottawa, ON
S/342	HALL, David	November 18, 2022	Ottawa, ON
PSE	ARCHAMBAULT (Née Clapp, Armstrong) Ruth Evelyn	November 19, 2022	Ottawa, ON
C/2586	De BOER, Albert E.	November 19, 2022	Ottawa, ON
C/3993	LAUSHWAY (Née McLean), Sandra Ann	November 19, 2022	Edmonton, AB
30977	McRITCHIE, Douglas Guy	November 20, 2022	Nanaimo, BC
25460	DWYER, Earl Lester	November 21, 2022	McAdam, NB
C/3380	McCUBBIN, Roderick Blair	November 21, 2022	Vancouver, BC
32513	ZARY, Joseph Edward Martin	November 21, 2022	Victoria, BC
16724	SIGOUIN, Gérald	22 novembre 2022	Gatineau, QC
16739	ROBERT, Yvan	23 novembre 2022	Laval, QC



THE SPIRIT



LAST POST - DERNIÈRE SONNERIE

Reg#/Mat	Name / Nom	Date	Place / Lieu
20951 / O.1004	NELSON, Gordon Douglas	November 23, 2022	Agassiz, BC
45299	BRENNAN (Née McLeod), Tracy Eldeen	November 25, 2022	Lyalta, AB
33772	WENTZELL, Paul Douglas	November 25, 2022	Chester Basin, NS
18901	SALT, Kenneth Earle	November 26, 2022	Blind Bay, BC
22080	THOMPSON, James R.	November 26, 2022	Ottawa, ON
31254	JACKLIN, David James	November 28 2022	Red Deer, AB
22491	FORSYTH, Oliver Frederick	November 29, 2022	Kamloops, BC
26660 / O.1601	RIENDEAU, Claude	30 novembre 2022	Ottawa, ON
29862	GAMBLE, Rick J.N.	December 1, 2022	Beardy's Okemasis FN, SK
24767	KELLY, Edward Noel	December 1, 2022	Halifax, NS
DWS 52847	TISEO, Eric S.	December 2, 2022	Ottawa, ON
S/Cst	DARBYSHIRE, Richard	December 2, 2022	Ottawa, ON
A/Cst	SWEENEY, Lawrence Lewis	December 3, 2022	Saint John, NB
21934	McNISH, Cameron Arthur	December 4, 2022	Portage la Prairie, MB
PSE	KIMSEY (Née Newton), Evelyn Pearl	December 5, 2022	Ottawa, ON
17548 / O.694	ROY, Joseph Albert Robert	December 7, 2022	Ottawa, ON
"Second Man"	CORY, Mildred Isabella	December 8, 2022	Saskatoon, SK
PSD 893 (Rtd)	BRANDO	September 12, 2022	Alberta
PSD 972 (Rtd)	EJAY	December 17, 2022	Alberta



Membership fees for 2023 are due on December 31, 2022. The fees are \$75 for Members and \$25 for Associate Members.

As approved at Division Executive Committee (DEC), we once again encourage members to pay their dues as soon as possible.

As you might anticipate, our activities for the upcoming year will be altered to adapt to the ever changing environment. DEC continues to consider options to provide meaningful activities and services to meet the needs of our members during these difficult times. Your timely payment remains essential to help us plan and budget for the year, especially in these unprecedented times. We also hope to alleviate the work of DEC members who have to deal with dues payments during the holiday season and dues in arrears throughout the year.

Les cotisations pour 2023 sont dues le 31 décembre 2022. Les frais sont de 75 \$ pour les membres et de 25 \$ pour les membres associés.

Tel qu'approuvé par le Comité exécutif de la Division (CED), nous invitons une fois de plus les membres à payer leur cotisation le plus tôt possible.

Comme vous pouvez l'imaginer, nos activités pour l'année à venir seront modifiées afin de nous adapter à cet environnement en constante évolution. Le CED continue d'envisager des options visant à offrir des activités et des services significatifs afin de répondre aux besoins de nos membres en ces temps difficiles. Votre prompt paiement est essentiel afin de nous aider à planifier et à budgéter l'année, surtout en ces temps sans précédent. Nous espérons également alléger le travail des membres du CED qui doivent s'occuper du paiement des cotisations pendant la période des fêtes et des arriérés de cotisations tout au long de l'année.

Fast and easy way to pay annual dues!

Fast and easy way to pay annual dues!

You can pay your annual dues via e-transfer payments! Pay your dues directly from your bank account to the Veterans' bank account in a simple transaction.

You will require the following three things:

1. account email address to send payment to ottawavetsdues@gmail.com
2. enter the following security question: What is the RCMP ceremonial hat called?
3. enter the answer (stetson) to the security question in the answer field.

OR: You can mail your cheque, payable to The RCMP Veterans' Association-Ottawa Division, to The RCMP Veterans' Association, Ottawa Division, PO BOX 9045, Station T, Ottawa, ON K1G 3T8.

OR: The National website, Member Management System is expected to be updated for the \$5 national dues increase and open to accept 2023 payments on Monday, October 31. To process your dues electronically go to www.rcmpva.org. Click on "membership" and then click on "RCMPVA member renewal". Once there, please follow the process as outlined.

Façon rapide de payer votre cotisation!

Façon rapide de payer votre cotisation!

Payez votre cotisation annuelle par virement électronique! Payez votre cotisation directement de votre compte bancaire au compte bancaire des vétérans en une simple transaction.

Vous aurez besoin des trois choses suivantes:

1. l'adresse courriel du compte pour envoyer votre paiement à ottawavetsdues@gmail.com.
2. inscrivez la question de sécurité suivante: quel est le nom du chapeau de cérémonie de la GRC?
3. inscrivez la réponse (stetson) à la question de sécurité dans la case de réponse

OU: Vous pouvez envoyer votre chèque par la poste, à l'ordre de L'Association des Vétérans de la GRC, Division d'Ottawa, C.P. 9045, Station T, Ottawa, ON K1G 3T8

OU : On s'attend à ce que le site Web national, le Système d'adhésion des membres, devrait être mis à jour et prêt à accepter les paiements pour 2023 à compter du lundi 31 octobre 2022. Pour traiter vos cotisations par voie électronique allez à www.rcmpva.org. Cliquez sur « adhésion », puis cliquez sur « Renouvellement des membres de la l'Association des vétérans de la GRC ». Une fois sur place, veuillez suivre le processus décrit.



COFFEE TIME - LES P'TITS CAFÉS

For the information of members in the National Capital Region, here are the updated dates and times for various Breakfast/Lunch Clubs. It has been a while, so hope you all enjoy the re-introduction.

Pour l'information des membres de la région de la capitale nationale, voici les dates et heures mises à jour pour les différents clubs de petit-déjeuner/déjeuner. Cela fait un moment, alors j'espère que vous apprécierez tous la réintroduction.

PERTH: Event suspended due to the closure of the Perth Restaurant; actively searching for another venue. Événement suspendu en raison de la fermeture du restaurant Perth; recherche activement un autre lieu.

Contact: Michel Saurette at michel.saurette@hotmail.com.

OTTAWA EAST: Second Monday of the month at 07:45 am; fourth Monday of the month at 09:00 am; Gabriel Pizza Restaurant, 2160 St Joseph Blvd, Orleans, ON.

OTTAWA EST: Deuxième lundi du mois à 07h45 ; quatrième lundi du mois à 09h00 ; Gabriel Pizza Restaurant, 2160 St Joseph Blvd, Orleans, ON.

Contact: Sig Sigurdson eastenders@sympatico.ca

OTTAWA CENTRAL: Every other Wednesday starting May 25, 2022, 07:30 am, Stacked Smoked Meat and Grill, 2679 Bank Street, Ottawa, ON.

CENTRE D'OTTAWA: Tous les deux mercredis à partir du 25 mai 2022, 07h30, Stacked Smoked Meat and Grill, 2679 rue Bank, Ottawa, ON.

Contact: Brent MacDonald brent.macdonald@rogers.com

OTTAWA WEST: Second and fourth Wednesday of each month at 10:00 am, Busters Bar and Grill, 420 Hazeldean Rd, Kanata, ON.

OTTAWA OUEST: Deuxième et quatrième mercredi de chaque mois à 10 h, Busters Bar and Grill, 420 Hazeldean Rd, Kanata, ON.

Contact: Bill Sandzuik (613) 828-8329.

LES BONS VIVANTS DE GATINEAU: Retirees luncheon: At 11:30 a.m. last Thursday of every month at La Cage aux Sports, 325, blvd. Gréber, Gatineau, QC

Déjeuner des retraités : À 11 h 30, le dernier jeudi de chaque mois, à La Cage aux Sports, 325, boul. Gréber, Gatineau, QC

Contact: Michel Beland meraille@videotron.ca



Important Phone Numbers and Website Links

- Ottawa Division: Assist as part of a pool of Peer Support Volunteers for Operational Stress Injury (VSOSI/SOSI program./ Assister en tant que bénévole dans le cadre d'un groupe de soutien par les pairs pour le programme de Soutien-blessures de stress opérationnel des vétérans (« VSOSI / SOSI ») : Paul Woods: 613-720-1335; paul.w.vsosi@gmail.com
- RCMP Veterans' National Association: <https://rcmpva.org>. 1-877-251-1771 (Toll Free)
- Veteran Affairs (VAC) for Hearing Pensions / pension pour perte d'audition : 1-866-522-2122
- Veterans Affairs (VAC) My VAC Account: http://www.veterans.gc.ca/eng/e_services
- Anciens Combattants Canada Mon dossier ACC = <https://www.veterans.gc.ca/fra/endirect/> 1-800-268-7708
- Veterans Affairs Liaison Officer: Graeme Shaw 902-370-4908.
- Group Life and Disability Insurance (replaces Morneau Shepell) 1-877-778-8084 or <https://fp.seb-admin.com/fpconnect/#/rcmp-grc>
- Public Works Government Services Canada - PWGSC - Pension Administration: 1-855-502-7090
- Old Age Security (OAS) /Pension de la Sécurité de vieillesse & Canada Pension Plan (CPP)/Régime de Pensions du Canada:1-800-277-9914
- Public Service Health Care Plan: <http://www.pshcp.ca/>; Public Service Health Care Plan—Dental Benefit: <http://www.pshcp.ca/coverage/extended-health-provision/dental>
- Sun Life Financial (Claims): Phone: 1-888-757-7427 or 613-247-5100 (National Capital Region)
- Services Canada: <http://www1.canada.ca/en/esdc/service-canada.html>; 1-800-622-6232
- Canada Revenue Agency/Agence du Revenu du Canada 1-800-959-8281
- Employment Insurance/Assurance-employ/Social Insurance/Numéro d'assurance sociale: 1-800-206-7218
- Immigration & Citizenship/ Immigration et citoyennetéCanada 1-888-242-2100
- Passport Canada/Passeport Canadiens: 1-800-567-6868
- Canada Child Benefit / Allocation canadienne pour enfants: 1-800-387-1193

Government of Ontario:

- Service Ontario:1-800-267-1234
- Ontario Disability Support Program/ Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées: 1-800-267-5111
- Family Responsibility Office/ Bureau des obligations familiales: 1-800-267-7263
- Francophone Affairs/Ministère des affaires francophone: 1-800-268-7507
- Consumer Protection Ontario/Protection du consommateur de l'Ontario:1-800-889-9763
- Drive Test Ontario/Test au Volent: 1-800-489-8450

Readers may recall seeing an advertisement for Op VETBUILD in the Fall 2020 edition of The Spirit. As promised, albeit, two years later, I have managed to track down the Ottawa area program. Here is the advertisement. I have spoken with co-ordinator, Paul Bronn and he has model kits available for those who are interested and require a kit to build. I confirmed the next session is February 4, 2023.

Les lecteurs se souviendront peut-être d'avoir vu une publicité pour l'Op VETBUILD dans l'édition d'automne 2020 de The Spirit. Comme promis, bien que deux ans plus tard, j'ai réussi à retrouver le programme de la région d'Ottawa. Voici la publicité. J'ai parlé avec le coordinateur, Paul Bronn et il a des kits de modèles disponibles pour ceux qui sont intéressés et ont besoin d'un kit à construire. J'ai confirmé que la prochaine session est le 4 février 2023.

Operation VETBUILD is a Royal Canadian Legion initiative run by the Legion's OSI Special Section (BSO Legion OSI). This is a peer-to-peer program by veterans, for veterans, and includes RCMP and Allied Veterans. The objective is to help improve mental health through hobbies, in this case, scale model building.

It is 100% free to veterans and their immediate family/significant other members. Working in a stress-free setting alongside other Veterans and RCMP, it's a chance to learn new skills and relax.

No experience necessary! All materials are supplied. Please send us a message to RSVP your attendance so we can plan out the resources.

Meetings will be the first Saturday of the month and run from 11:00 AM to 4:00 PM.

Location: Military Family Resource Centre Uplands, Bunker Building

208 De Niverville Private, Gloucester, ON

K1V 7N9

Contact: Paul Bornn at pogo_99@hotmail.com



Opération VETBUILD est une initiative de la Légion royale canadienne dirigée par la section spéciale OSI de la Légion (BSO Legion OSI). Il s'agit d'un programme entre pairs par des vétérans, pour des vétérans, et comprend la GRC et des vétérans alliés. L'objectif est d'aider à améliorer la santé mentale grâce à des passe-temps, dans ce cas, la construction de

modèles réduits.

Il est 100% gratuit pour les anciens combattants et leur famille immédiate/autres membres importants. Travailler dans un environnement sans stress aux côtés d'autres vétérans et de la GRC, c'est une chance d'acquérir de nouvelles compétences et de se détendre.

Aucune expérience nécessaire! Tous les matériaux sont fournis.

Veillez nous envoyer un message pour confirmer votre présence afin que nous puissions planifier les ressources.

Lieu : Centre de ressources pour les familles des militaires, Uplands, Bunker Building

208 De Niverville Privé, Gloucester, ON

K1V 7N9

Contact : Paul Bornn à pogo_99@hotmail.com

The Sgt at Arms recently delivered his year end report regarding the activities and participation of the Red Coat volunteers, formerly known as the Red Brigade.

The Red Coats consists of 32 participants.

FUNERALS / INTERMENTS

A total of 232 Red Coats participated in 34 funerals, including interments. One of the funerals was for a serving member, the Red Coats participated as ushers and the Sgt-At-Arms was the Bearer Party Commander in Red Serge.

On May 19th, there were three (3) funerals on the same day. We were able to have volunteers for all 3.

PARADES

The Red Coat members participated in the following parades: Battle of Vimy Ridge, Indigenous Veterans Days Veterans, National Peacekeepers Day, Police and Peace Officers' National Memorial Day, Presentation of First Poppy, 80th anniversary of the sinking of SS Caribou, CSIS Veteran week ceremony, National Remembrance Day Ceremony and two NHQ Medal Parades.

MISCELLANEOUS ITEMS / SPECIAL EVENTS

The Red Coat members also participated in the following events:

Joined and assisted with the Friends of Ukraine Law enforcement (FULE) event at the Ottawa Police Club;

Visit of then HRH Prince Charles to the Musical Ride; Red Coats provided an honour guard and security;

Logistical Support to the Police and Peace Officers National Memorial Day weekend at the Ottawa International Airport;

In Our Fathers' Footstep event – Netherland Liberation: Following a torch-lighting at the Centennial Flame on Parliament Hill, a moment of silence at the nearby National War Memorial and a send-off at Perley Health's Veterans' Centre.



Le sergent d'armes a récemment présenté son rapport de fin d'année concernant les activités et la participation des Tuniques rouges (anciennement connus sous le nom de Brigade rouge).

Les Tuniques Rouges comptent 32 participants.

FUNÉRAILLES / ENTERREMENTS

Au total, 232 Tuniques rouges ont participé à 34 funérailles, y compris des enterrements. L'une de ces funérailles était pour un membre actif, les Tuniques rouges ont participé en tant que placeurs et le sergent d'armes était le commandant de détachement de porteurs en tunique rouge.

Le 19 mai, trois (3) funérailles ont eu lieu le même jour. Nos volontaires ont été en mesure de participer à ces trois funérailles.

PARADES

Les membres des Tuniques rouges ont participé aux défilés suivants: la Bataille de la crête de Vimy, la Journée des vétérans autochtones, la Journée nationale des Gardiens de la paix, le Jour commémoratif national des policiers et des agents de la paix, la présentation du premier coquelicot, le 80e anniversaire du naufrage du SS Caribou, la cérémonie de la Semaine des anciens combattants du SCRS, la Cérémonie nationale du jour du Souvenir et deux cérémonie de remise de médailles à la DG de la GRC .

SUJETS DIVERS / ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Les membres des Tuniques rouges ont également participé aux événements suivants:

Participation et assistance à l'événement Friends of Ukraine Law enforcement (FULE) au Club de l'Association des policiers d'Ottawa;

Visite du Carousel par SAR le Prince Charles au Carousel; les Tuniques rouges ont assuré la garde d'honneur et la sécurité;

Soutien logistique à l'aéroport d'Ottawa lors du Jour commémoratif national des policiers et des agents de la paix;

Événement sur les traces de nos pères - Libération des Pays-Bas: Après avoir allumé la flamme du Centenaire sur la Colline du Parlement, un moment de silence a été observé au Monument commémoratif de guerre du Canada situé à proximité et une cérémonie d'adieu à eu lieu au Centre de santé Perley Health pour les vétérans.

Red coats—Continued

Participants from across Canada then headed to the Netherlands where, among other events, they walked 60 kilometres in the footsteps of Canadian soldiers... “In Our Fathers’ Footsteps” ...

Sam Steele Award preparation (Musical Ride);
Candlelight service and tribute during Veteran’s week;

Senate remembrance ceremony;

And of course, let’s not forget our training day on May 12th where we had 22 participants. Some photos included just to show a few of the possible and available scenarios.

Marc adds that it was a busy year and the Red Coats we were able to honour all the requests. “Our success is because of you, so I would like to take this opportunity to thank each and every one for your contribution, dedication and willingness to volunteer and take time away from your family and friends to accomplish our tasks.”

[Editor’s Note: On Behalf of all of the Red Coats, I would like to thank you for your expert guidance, enthusiastic support and leadership. It takes a lot of time and dedication to coordinate and stick handle the services being offered to the families as well as other events where the Veterans’ representation is important. Thank you for all you do.]

Tuniques rouges - Suite

Des participants de partout au Canada se sont dirigés vers les Pays-Bas où, entre autres, ils ont marché 60 kilomètres sur les traces des soldats canadiens... « Sur les traces de nos pères »...

Préparatifs pour le prix Sam Steele (Carrousel);

Service à la chandelle et hommage pendant la semaine des Vétérans;

Cérémonie du Jour du souvenir au Sénat;

Sans oublier, bien sûr, notre journée de formation du 12 mai où nous avons eu 22 participants. Quelques photos sont incluses afin de montrer quelques-uns des scénarios possibles et disponibles.

Marc ajoute que l'année a été très chargée et que les Tuniques rouges ont pu honorer toutes les demandes. « Vous êtes à l'origine de notre succès et j'aimerais profiter de l'occasion afin de remercier chacun d'entre vous pour votre contribution, votre dévouement et votre volonté de vous porter volontaire et de prendre du temps loin de votre famille et de vos amis pour accomplir nos tâches. »

[Note de l'éditeur: Au nom de toutes les Tuniques rouges, je tiens à vous remercier pour vos judicieux conseils, votre soutien enthousiaste et votre leadership. Il faut beaucoup de temps et de dévouement pour coordonner et gérer les services offerts aux familles ainsi que d'autres événements où la représentation des vétérans est importante. Merci pour tout ce que vous faites.]



Training Day / Jour d'entraînement



Photos—Serge Gouin—RCMP-GRC

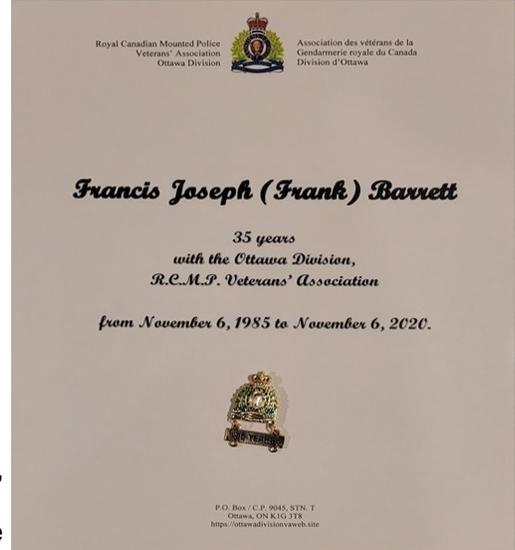




RGM / AGR

November 15: It was a busy evening and well attended. A special presentation was made to Veteran C/219, Francis Joseph (Frank) Barrett who completed 35 years as a member of the RCMP Veterans Association Ottawa Division. Congratulations Frank.

Le 15 novembre: Ce fût une soirée bien remplie et qui a attiré beaucoup de membres. Une présentation toute particulière a eu lieu à l'intention du vétéran C/219, Francis Joseph (Frank) Barrett, qui a complété 35 ans en tant que membre de l'Association des



Vétérans de la GRC, division d'Ottawa. Félicitations Frank.

December 13: The highlight of the evening was the staging of a Veterans Ugly Sweater Contest. Bill Maxwell, Louisa Russo-Lemay and Louise Ross provided their judging expertise. The first photo is the group of



contestants. / Le 13 décembre: Le clou de la soirée fut la tenue d'un concours du chandail le plus hideux porté par les vétérans. Bill Maxwell, Louisa Russo-Lemay et Louise Ross ont apporté leur expertise en tant que juges. La première photo représente le groupe de participants.



The winner, Christian Gauthier on the right, with runner up Jim Squance on the left and our President in the middle, who under different circumstances, would have been the clear winner. / À droite, le gagnant, Christian Gauthier, à gauche, le finaliste, Jim Squance, et au milieu, notre président, qui, si les circonstances avaient été différentes, aurait été le vainqueur incontesté.

[Photos courtesy of Bill Lenton / Photos fournies par Bill Lenton]

On the weekend of November 11 to 14th, 2022, the Hockey Hall of Fame (HHOF) celebrated the induction of players, builders, and referees/linesmen into the hallowed halls. The player inductees for 2022 included Daniel Alfredsson, Roberto Luongo, Rikka Sallinen, Daniel Sedin and Henrik Sedin.

Photo 1 is Ottawa Veteran Michel Pelletier with former Ottawa Senator Captain Daniel Alfredsson. Michel has been an invited guest to the HHOF ceremony since 1979. This year, he was joined by "O" Division member Sgt. Nathalie Dimytruk (Photo 2).

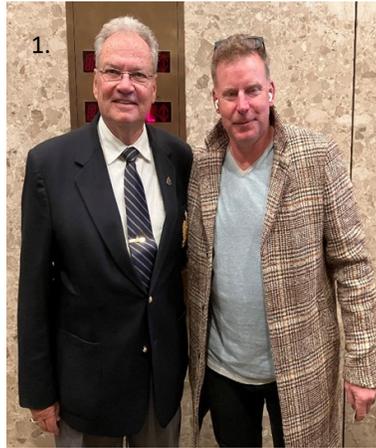
Photo 3 and 4 are from the 2016 Induction Ceremony, which included Pat Quinn, Eric Lindros, Sergei Makarov and Rogatien Vachon. In this photo, Michel is carrying the HHOF Inductee Register which each new HHOF member signs when inducted into the HHOF.



Au cours de la fin de semaine du 11 au 14 novembre, le Temple de la renommée du hockey a célébré l'intronisation de joueurs, de bâtisseurs et d'arbitres / juges de ligne dans ses lieux sacrés. Les joueurs intronisés en 2022 sont Daniel Alfredsson, Roberto Luongo, Rikka Sallinen, Daniel Sedin et Henrik Sedin.

Sur la première photo, on voit Michel Pelletier, un vétéran d'Ottawa, avec l'ancien capitaine des Sénateurs d'Ottawa Daniel Alfredsson. Michel est un invité à la cérémonie du Temple de la renommée du hockey depuis 1979. Cette année, il a été accompagné par la sergente Nathalie Dimytruk, membre de la Division O (voir la deuxième photo).

Les troisième et quatrième photos proviennent de la cérémonie d'intronisation de 2016, à laquelle ont participé Pat Quinn, Eric Lindros, Sergei Makarov et Rogatien Vachon. Sur ces photos, Michel porte le registre des intronisés du Temple de la renommée du hockey que chaque nouveau membre du Temple de la renommée du hockey signe lorsqu'il est intronisé dans le du Temple de la renommée du hockey.



Photos courtesy of Michel Pelletier / Photos gracieuseté de Michel Pelletier

"Mounties always get their Man"

Retired Sergeant J.L. Gilbert "Mush" Morissette, (27406) graduated with Troop 6, 1969/70 and enjoyed a long and exciting career. Unfortunately, due to circumstances beyond his control and not of his doing, he missed receiving his Long Service Medal (LSM) more than twenty-five years ago. A troop mate, Don Mahar brought this to the attention of Ottawa Division Past-President Michel Pelletier asking that the situation regarding the LSM be rectified. It was only fitting to finally honour "Mush" since Troop 6 was celebrating their 50th anniversary. The medal was located on a Headquarters administrative file. Due to some health issues, it was decided to present the LSM at his home on the St Lawrence River near Cornwall, Ontario. On May 22, 2022, Michel Pelletier and a gathering of family members, friends, neighbours, troop mates and work colleagues witnessed the presentation in his front yard. Susan, his wife, prepared a sumptuous luncheon for the guests and a surprise call was received from Assistant Commissioner (Rtd) Mike Thivierge, who was Gilbert's first trainer at his first posting at Edmundston detachment in "J" Division. Also attending the presentation were Gilbert's two daughters, Kim, and Caroline, together with their spouses and pride and joy, one year old grandson Léo. Troop mates Don Mahar (27407), Andre Thouin (27426), Terry Goral (27427), and Dave Gordon (27435) were present to wish Gilbert well. Former RCMP colleagues Jack Briscoe, Michel Beland and Hubert Richard were on hand to congratulate Gilbert provide well wishes. After twenty-five years in suspense the RCMP finally got their man.



Prepared by Roy Berlinquette

« La Police montée réussie toujours à attraper son homme ».

Le sergent à la retraite J.L. Gilbert "Mush" Morissette (27406) a été promu avec la Troupe 6 en 1969/70 et a connu une longue et passionnante carrière. Malheureusement, en raison de facteurs hors de son contrôle et dont il n'était pas responsable, il n'a pas reçu sa médaille d'ancienneté, il y a plus de vingt-cinq ans de cela. Don Mahar, un camarade de troupe, a fait part de cette situation à Michel Pelletier, ancien président de la division d'Ottawa, demandant que la situation concernant cette médaille d'ancienneté soit remédiée. Il était tout à fait approprié d'enfin rendre hommage à "Mush" puisque la Troupe 6 célébrait son 50e anniversaire. La médaille se trouvait dans un dossier administratif du quartier général. En raison de certains problèmes de santé, il a été décidé de lui remettre sa médaille d'ancienneté à sa résidence située au bord du fleuve Saint-Laurent, près de Cornwall, en Ontario. Le 22 mai 2022, Michel Pelletier et un rassemblement de membres de sa famille, d'amis, de voisins, de camarades de troupe et de collègues de travail, ont assisté à cette présentation dans sa cour avant. Susan, son épouse, avait préparé un somptueux déjeuner pour les invités et le commissaire adjoint (retraité) Mike Thivierge, qui fut le premier formateur de Gilbert lors de sa première affectation au détachement d'Edmundston, dans la Division " J ", a fait un appel surprise. Parmi les personnes qui ont assisté à la présentation se trouvaient également les deux filles de Gilbert, Kim et Caroline, ainsi que leurs conjoints et leur petit-fils Léo, leur trésor âgé d'un an. Les camarades de troupe Don Mahar (27407), André Thouin (27426), Terry Goral (27427) et Dave Gordon (27435) étaient présents pour offrir leurs meilleurs vœux à Gilbert. D'anciens collègues de la GRC, Jack Briscoe, Michel Beland et Hubert Richard, étaient présents afin de féliciter Gilbert et de lui transmettre leurs bons vœux. Après vingt-cinq ans de suspense, la GRC a finalement réussi à avoir son homme.



Préparé par Roy Berlinquette



The New Year brings us to 2023 and the pending anniversary of the RCMP...150 years on May 23rd.

On pages 26-29, you will find an article titled, Opportunity to Tell our Stories for the 150 Anniversary of the RCMP. The content of this message is based on discussion between the Association's National Office and the respective Division Presidents. The Association was approached by RCMP Communications et al on a project to record as many stories about the transition and evolution of the RCMP as possible. The message and request for stories was distributed earlier within the RCMP Communications network on the premise that there are generations of members whose family members have served in the RCMP, RNWMP and NWMP.

Today and the month following is a real opportunity for members of the Association to share with the rest of the world, stories that shaped careers and for many, the history and development of our country.

I cannot stress the significance of this opportunity; there appears to be fewer and fewer people outside the RCMP family who are interested in documenting the history. It seems like there are more people these days who are keenly interested in cancelling our history.

Members who are interested in sharing their story will be contacted by someone on the Project, either from the RCMP Gazette or Communications. Please self identify through *The Spirit* with a name and contact number which will be passed on to the Association CAO. If you have any questions, please contact me at the email address below, or 613-851-9080.

Contact: ottawa.thespirit@rcmpva.org

La nouvelle année nous amène 2023 ainsi que l'anniversaire tant anticipé de la GRC... 150 ans le 23 mai.

À la page 26-29, vous trouverez un article intitulé Une occasion de raconter nos anecdotes à l'occasion du 150e anniversaire de la GRC. Le contenu de ce message est basé sur des discussions entre le bureau national de l'Association et les présidents des divisions respectives. L'Association a été approchée par les Communications de la GRC et al. dans le cadre d'un projet visant à enregistrer un grand nombre de récits sur la transition et l'évolution de la GRC. Le message et la demande afin d'obtenir des anecdotes ont été diffusés plus tôt au sein du réseau de communication de la GRC en partant du principe qu'il y a des générations de membres dont les membres de leur famille ont servi dans la GRC, la RGCN-O et la PCN-O.

Aujourd'hui et au cours du prochain mois, les membres de l'Association auront une véritable opportunité de faire connaître au reste du monde des anecdotes qui ont façonné des carrières et, pour beaucoup, l'histoire et le développement de notre pays.

Je ne saurais trop insister sur l'importance de cette occasion; en effet, il semble y avoir de moins en moins de personnes en dehors de la famille de la GRC qui s'intéressent à documenter son histoire. De nos jours, il semble qu'il y ait plus de gens qui s'intéressent vivement à effacer notre histoire.

Les membres qui sont intéressés à partager leur récit seront contactés par un membre du projet, soit de la Gazette ou soit des Communications de la GRC. Veuillez-vous identifier par l'intermédiaire de *The Spirit* en indiquant un nom et un numéro de téléphone qui seront transmis au DGA de l'Association. Si vous avez des questions, s.v.p. me contacter à l'adresse ci-dessous ou le numéro 613-851-9080.

Contact: ottawa.thespirit@rcmpva.org

Opportunity to Tell our Stories for the 150 Anniversary of the RCMP

The Association's Chief Administration Office (CAO) has been approached by persons working for the RCMP Gazette, the RCMP Museum Project, as well as RCMP Communications to assist them in finding former employees of the RCMP who would be willing to share some of their personal stories about their service.

It is expected that there will be other requests for similar information as the actual anniversary approaches and throughout 2023. In order to put some coordination around these requests this communique will help coordinate the gathering of a variety of stories from a cross section of our membership.

The CAO is asking that we share this request, anticipating members would be open and interested in providing stories about their service. The story can be short, or a longer overview based on the topic and the needs of the story. By aligning with the outline from the Gazette, it gives a context to use to guide the efforts. The overview and the stories would be part of a two-page presentation in a magazine or on a website where the veteran's story is tied together with a story or stories from serving employees to demonstrate the history and current story of the RCMP.

To give some focus to the types of stories, here are the themes identified by the Gazette project:

The **vital roles of Indigenous Peoples** in supporting the work of the RCMP:

- starting with Métis guides on the March West, through roles as patrols, scouts, special constables, interpreters;
- unique roles as policy developers, relationship builders, leadership;

RCMP trailblazers:

- primary focus on Commissioner Sir James Howden MacBrien, 1932-1938;
- looking to profile others at different ranks;
- women leaders (e.g., Bev Busson, Frances McGill);
- Indigenous, people of colour;

Training:

- early training for the NWMP;
- evolution through Depot;
- unique, specialized training over the years;
- recruiting civilians with specialized expertise to support investigators (e.g., cyber, forensic accounting);

Transportation:

- through 150 years, and looking ahead, the role of transportation in supporting the work of employees sled dogs, ATVs, bikes, etc.
- naval history (e.g., RCMP role in the Battle of the Atlantic)
- 85 years of air services;

Information Request—Continued

The Regimental History:

- uniform, badge, guidon;
- equipment;
- unique aspects (e.g., how the Divisions were assigned their letters; the regimental numbering system);

Equine History:

- roles that horses have played through history;
- operational, training & recruitment, ceremonial;
- Continuing importance of the Musical Ride;

The role of Partnerships of all kinds:

- academic;
- law enforcement;
- corporate;

Extraordinary contributions from Civilians (Members and Public Service Employees):

- medical services (from surgeons to mental health specialists);
- lab technicians;
- forensics;
- IT, cyber security;
- Tech Ops (drones, etc.);
- detachment support;

The RCMP Internationally:

- starting with the 1885 Rebellion;
- Boer War, World Wars;
- CIVPOL;

The goal is not to identify individuals who really want to tell their stories and give them the opportunity to provide what they can. Anyone who has a story or stories to share, please self identify with a name and contact number to:

Ottawa.thespirit@rcmpva.org

Les présidents des Division ont été priés de transmettre cette information.

Le dirigeant principal de l'Administration (DPA) des Associations a été contacté par des personnes travaillant pour la Gazette de la GRC, le projet de musée de la GRC, ainsi que pour les Communications de la GRC, afin de les aider à trouver des employés de la GRC à la retraite qui seraient prêts à partager certaines anecdotes en rapport avec leur service.

On prévoit qu'il y aura d'autres demandes de renseignements semblables qui seront présentées à l'approche de la date anniversaire actuelle ainsi que tout au long de l'année 2023. Afin de coordonner ces demandes, ce communiqué aidera à organiser la collecte d'une variété d'anecdotes provenant d'un échantillon représentatif de nos membres.

Le DPA demande que nous partagions cette requête, car il prévoit que les membres seront ouverts et intéressés à fournir des anecdotes sur leur service. L'histoire peut être courte ou plus longue, selon le sujet et les besoins de l'histoire. En adoptant les grandes lignes publiées dans la Gazette, on obtient un contexte qui permet d'orienter les efforts. Leurs anecdotes, ainsi qu'un bref résumé, pourraient faire partie d'une publication de deux pages dans une revue ou sur un site internet où le récit d'un vétéran serait lié à un ou plusieurs récits d'employés actifs afin d'illustrer le passé et le présent de la GRC.

Afin de bien cibler les types de récits, voici les thèmes identifiés par le projet de la Gazette:

La **contribution essentielle des Peuples Autochtones** dans le soutien du travail de la GRC:

- en commençant par les guides Métis lors de la Marche vers l'Ouest, alors qu'ils ont assumé des rôles de patrouilleurs, d'éclaireurs, de gendarmes spéciaux, d'interprètes
- des rôles uniques en tant que rédacteurs de politiques, bâtisseurs de relations, leaders

Les pionniers de la GRC:

- un accent particulier est accordé au commissaire Sir James Howden MacBrien, 1932-1938
- mettre en évidence d'autres personnes de différents grades
- femmes chefs de file (p. ex.: Bev Busson, Frances McGill)
- Autochtones, personnes de couleur

Formation:

- formation initiale pour la PCN-O
- évolution au fil des ans à Dépôt
- formation unique et spécialisée au fil des ans
- recrutement de civils ayant une expertise spécialisée afin d'appuyer les enquêteurs (p. ex.: cybernétique, juricomptabilité)

Transport:

- évolution à travers 150 ans, en gardant le focus sur l'avenir, le rôle du transport afin de soutenir le travail des employés
- chiens de traîneau, VTT, bicyclettes, etc.
- l'histoire navale (p. ex.: le rôle de la GRC lors de la bataille de l'Atlantique)
- 85 ans de services aériens

Demande d'information - suite

Histoire régimentaire:

- uniforme, insigne, guidon
- équipement
- aspects uniques (p. ex.: comment les divisions se sont vu attribué leurs lettres; le système de numérotation régimentaire)

Histoire équestre:

- rôles joués par les chevaux au cours de l'histoire
- opérationnel, formation et recrutement, cérémonial
- Importance toujours actuelle du Carrousel

Le rôle des partenariats de toutes sortes:

- académique
- application de la loi
- entreprise

Contributions extraordinaires des civils (membres et fonctionnaires):

- services médicaux (des chirurgiens aux spécialistes de la santé mentale)
- techniciens de laboratoire
- sciences judiciaires
- informatique, cybersécurité
- opérations techniques (drones, etc.)
- soutien aux détachements

La GRC à l'international:

- à partir de la rébellion de 1885
- guerre des Boers, guerres mondiales
- CIVPOL

L'objectif n'est pas de donner du travail supplémentaire aux individus, mais d'avoir des personnes qui veulent vraiment raconter leur histoire et de leur demander de s'en occuper et de fournir ce qu'elles peuvent.

Quiconque a une histoire ou des histoires à partager, veuillez vous identifier avec un nom et un numéro de contact pour : Ottawa.thespirit@rcmpva.org



Great Gift Idea!

Proudly published since 1933

Subscribe Today!

The Quarterly is one of the only sources of reference regarding RCMP history.

1-year subscription

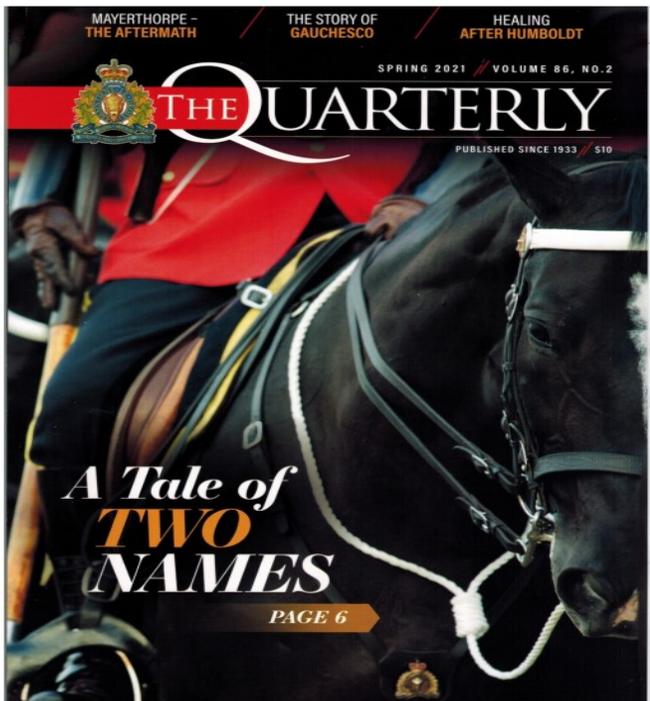
FOUR ISSUES FOR ONLY \$40

including taxes

See subscription form on page 96

The Quarterly is ideal for:
• Historians • Students • Libraries • Law Enforcement •

THE QUARTERLY e-mail: Chantal.Renaud@rcmp-grc.gc.ca
(613) 993-3738 or 1-877-215-3469



Cartes idéales!

Publiée depuis 1933

Abonnez-vous dès aujourd'hui!

La Trimestrielle est la source de référence sur l'histoire de la GRC.

Abonnement annuel

4 NUMÉROS POUR 40\$

taxes incluses

Formulaire d'abonnement en page 96

La Trimestrielle est une lecture idéale pour les historiens • les étudiants • les libraires • les policiers

LA TRIMESTRIELLE Courriel : Chantal.Renaud@rcmp-grc.gc.ca
(613) 993-3738 ou 1-877-215-3469

Francine Bellama
info@newprint.ca

newprint.ca

A Commercial Printing Company

T 613.738.0531 | 877-639-1286 | newprint.ca
25-2450 Lancaster Road, Ottawa, ON K1B 5N3



Are you worried about becoming inactive over the cold winter months ahead of us?

AIM Fitness is here to help!

Many retirees notice that their strength and mobility often declines over the winter months. At AIM Fitness, we are passionate about helping adults 50+ maintain strength, independence, and improve mobility so you can enjoy a healthy lifestyle all year round!

De nombreux retraités remarquent que leur force et leur mobilité diminuent souvent en hiver. Chez AIM Fitness, nous sommes passionnés par l'idée d'aider les adultes de plus de 50 ans à conserver leur force et leur indépendance, à améliorer leur mobilité et à profiter d'une vie saine!

Our/Nos Services:

- **Personal Training** in your home or through online sessions.
Des séances d'entraînement personnel à votre domicile ou par le biais de séances en ligne
- **A Monthly Membership Fitness Program** with videos that you can follow along with at home.
Un programme d'entraînement mensuel avec des vidéos que vous pouvez visionner de chez vous
- **Natural Nutrition Products** help boost your immune system to stay healthy at home. Reach out to learn more!
Les Produits Alimentaires Naturels aide a renforcez votre système immunitaire pour vous aider à rester en bonne santé à la maison. Contactez-nous pour en savoir plus !

Interested in improving your leg strength?

Visit our website to download our FREE Worksheet with The Best 3 Exercises to improve your leg strength in just 14 days!

Êtes-vous prêt à améliorer la force de vos jambes?

Visitez notre site internet pour télécharger notre fiche-conseil GRATUITE montrant les 3 meilleurs exercices pour améliorer la force de vos jambes en 14 jours!

www.ActivitiesInMotion.ca

Réservez une consultation du santé téléphonique GRATUITE de 15 minutes par appelez:
Book a FREE 15-Minute Health Phone Consultation by calling:

613-869-3246

or by email / ou envoyez un courriel à l'adresse:

Info@ActivitiesInMotion.ca



Fit Tip:

"Snack on Exercise"
Stretch you back and touch your toes while you watch TV!

Conseil De Santé:

« Pause – Exercice »
Étirez votre dos et touchez vos orteils pendant que vous regardez la télévision!



Support the RCMP Veterans' Legacy Pathway at the RCMP National Memorial Cemetery at Beechwood Cemetery

The RCMP Veterans' Association, Ottawa Division, will build the RCMP Veterans' Legacy Pathway at the RCMP National Memorial Cemetery situated within the picturesque gardens of Beechwood, the National Cemetery of Canada.

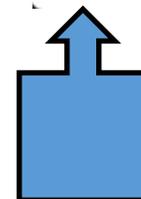
The intent of the RCMP Veterans' Legacy Pathway is:

- to profile the contributions of the RCMP to the development of Canada,
- to capture the highlights of the history of the RCMP from its inception in 1873, and
- to recognize all those who served throughout the years.

280 Beechwood Avenue, Ottawa 613-741-9530

www.beechwoodottawa.ca

Owned by the Beechwood Cemetery Foundation



SCAN
ME





Supportez le sentier du patrimoine des Vétérans de la GRC au Cimetière commémoratif national de la GRC à Beechwood

Le sentier du patrimoine des Vétérans de la GRC sera construit, par la Division d'Ottawa de l'Association des Vétérans de la GRC, au Cimetière commémoratif national de la GRC dans les jardins pittoresques du cimetière national du Canada à Beechwood.

Le sentier du patrimoine des Vétérans de la GRC

visé à :

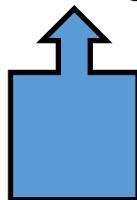
- illustrer les contributions de la GRC au développement du Canada;
- saisir les faits saillants de l'histoire de la GRC depuis sa création en 1873; et
- reconnaître tous ceux et celles qui ont servi au

280. Avenue Beechwood, Ottawa - 613-741-9530—
www.beechwoodottawa.ca

Propriété de la Foundation du cimetière Beechwood et administré par La Société du cimetière Beechwood.



SCANNEZ

fil  des ans.



Recognizing the courage of your service

The RCMP National Memorial Cemetery uniquely recognizes the courage of all RCMP members and their families who serve alongside each other protecting our country.

Pre-arrangements provide your family with the security it deserves. Let Beechwood help you make your plans now. Book your no-obligation appointment today with Beechwood Cemetery.



280 Beechwood, Ottawa 613-741-9530 www.beechwoodottawa.ca

Owned by the Beechwood Cemetery Foundation and operated by The Beechwood Cemetery Company

 Services funéraires, cimetière et crémation
BEECHWOOD
Funeral, Cemetery and Cremation Services

En reconnaissance de votre service courageux

Le Cimetière commémoratif national de la GRC reconnaît de façon unique le courage de tous les membres de la GRC et de leurs familles qui servent ensemble pour protéger notre pays.

Les préarrangements offrent à votre famille la sécurité qu'elle mérite. Laisser Beechwood vous aider à planifier maintenant. Réservez dès aujourd'hui votre rendez-vous sans engagement avec le cimetière Beechwood.



280. Avenue Beechwood, Ottawa - 613-741-9530 - www.beechwoodottawa.ca

Propriété de la Fondation du cimetière Beechwood et administré par La Société du cimetière

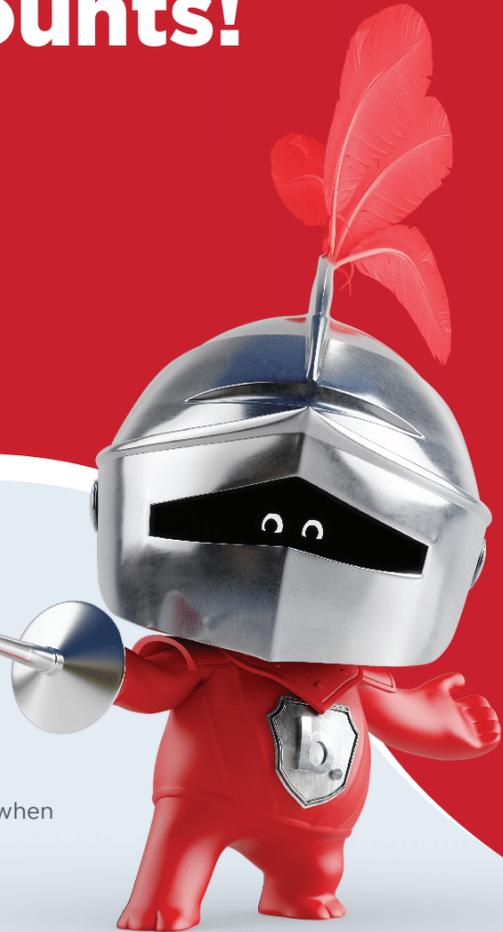
 Services funéraires, cimetière et crémation
BEECHWOOD
Funeral, Cemetery and Cremation Services

Proud partner of the RCMPVA



Members of the RCMPVA get exclusive insurance discounts!

You and your family* can take advantage of group discounts on your car and home insurance by giving us a call at **1-888-280-8549**.



Combine with other discounts



Car and Home Discount

Save on your **car and home insurance** when you combine them with **belairdirect**.



Multivehicle Discount

Insure **more than one vehicle** and save even more!

Get a quote
1-888-280-8549
belairdirect.com/groups

belairdirect.
car and home - groups

*Eligible family members include spouses and children under 25 that are residing with the Member, or attending an educational institution on a full-time basis.