

**ASHLEY**  
FURNITURE • MATTRESSES & HOME DECOR  
QUALITY Furniture & Mattresses at AFFORDABLE Prices  
OPEN SUNDAYS 11AM-4PM  
613-629-5464 10 MATTHEWS AVE.  
WWW.ASHLEYHOMESTORESELECT.CA

# JOURNAL PETAWAWA POST



VOLUME 79, N° 3      THURSDAY, FEBRUARY 16, 2023 • JEUDI 2 FÉVRIER 2023

**Nómada**  
tacos  
205 CHURCH ST, PEMBROKE  
OPENING HOURS  
DINE IN - TAKE AWAY  
Wed - Sat 11:30 a.m. - 7 p.m.  
ORDER ONLINE!  
<https://www.nomadatacos.ca/>  
nomadataco@gmail.com • (613) 663-1932

BGRS THIRD PARTY SERVICE PROVIDER



DANA MERCER  
REALTOR®  
OROMOCTO, NB  
613.633.7551  
506.230.7403  
WWW.DANAMERCER.COM

## BLACK HISTORY MONTH 2023

## LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2023

## Minister of National Defence marks Black History Month 2023

OTTAWA - The Honourable Minister of National Defence, Anita Anand, issued the following statement to recognize and observe the beginning of Black History Month.

"Today I ask Canadians to join me in celebrating the beginning of Black History Month.

"Black History Month gives us the opportunity to recognize and celebrate the many contributions that Black Canadians have made over the years to help make Canada the prosperous, peaceful, democratic and compassionate nation that it is.

"As Minister of National Defence,

I especially appreciate and honour the Black Canadians who have proudly served and continue to serve this country, whether in uniform in the Canadian Armed Forces (CAF) or as public service employees with the Department of National Defence (DND), even in the face of discrimination, racism and hostility.

"We saw this commitment with the No. 2 Construction Battalion, which was formed during the First World War and was composed of Black soldiers who were not allowed to join their White compatriots in battle. This Canadian Expeditionary Force unit

served our country from 1916-1920, yet their contributions and achievements were only recognized by the Government of Canada in 1992. The Prime Minister and I offered an official apology to their descendants last year. Their legacy, like their determination to serve, persevered, and we thank them for their service.

"In November 2022, we established a new tradition of laying a wreath at the National Remembrance Day ceremony to commemorate the sacrifice and contributions of Black members of the Canadian Armed Forces. This wreath laying signals the importance

of acknowledging Black contributions and addressing anti-Black racism, and it demonstrates our commitment building a more inclusive institution.

"Black soldiers, sailors, aviators, special forces, and civilian National Defence employees have demonstrated remarkable resilience during our country's most formative moments—from the beaches of Normandy to the mountains of Afghanistan, as well as here at home.

"While we have made progress in addressing harmful behaviours like systemic anti-Black racism within our organization, we acknowledge that there is much work to do. We will continue to make fundamental changes to eliminate systemic barriers and create safer spaces for Black employees to share their experiences — whether it is through the Defence Visible Minority Advisory Group, the Director of Anti-Racism Implementation, or the Defence Team Black Employee Network.

"I encourage all members of the Department of National Defence, the Canadian Armed Forces, and the Communications Security Establishment community to learn more about Black History in Canada, and the experiences of the Black Canadian Armed Forces community. By opening and sustaining a dialogue, we can have the open, honest and constructive conversations that will lead to meaningful culture change. As we begin Black History Month, may we recognize the contributions of Black Canadians and the Black Canadian Armed Forces community who helped build Canada, and those who continue to protect our country. May we honor their stories. And may we never forget their extraordinary courage."

## La ministre de la Défense nationale souligne le Mois de l'histoire des Noirs 2023

OTTAWA - L'honorable Anita Anand, ministre de la Défense nationale, a fait la déclaration suivante afin de reconnaître et de souligner le début du Mois de l'histoire des Noirs.

« Aujourd'hui, je demande à tous les Canadiens de se joindre à moi pour célébrer le commencement du Mois de l'histoire des Noirs.

« Le Mois de l'histoire des Noirs nous donne l'occasion de reconnaître et de célébrer les nombreuses contributions que les Canadiens noirs ont faites au fil des ans pour aider à faire du Canada une nation prospère, pacifique,

démocratique et compatissante.

« À titre de ministre de la Défense nationale, j'apprécie et je salue particulièrement les Canadiens noirs qui ont servi et qui continuent de servir fièrement ce pays, en uniforme au sein des Forces armées canadiennes (FAC) ou en tant qu'employés de la fonction publique au ministère de la Défense nationale (MDN), en dépit de la discrimination, du racisme et de l'hostilité.

« Nous avons vu cet engagement au sein du 2e Bataillon de construction formé pendant la Première Guerre mondiale; il était composé de soldats

noirs qui n'étaient pas autorisés à combattre aux côtés de leurs compatriotes blancs. Cette unité du Corps expéditionnaire canadien a servi notre pays de 1916 à 1920, bien que sa contribution et ses réalisations n'aient pas été reconnues par le gouvernement du Canada avant 1992. L'an dernier, le premier ministre et moi-même avons présenté des excuses officielles aux descendants des membres du 2e Bataillon de construction. Leur héritage persiste, comme leur détermination à servir, et nous les remercions de leur service.

« En novembre 2022, nous avons établi une nouvelle tradition, qui consiste à déposer une couronne à la cérémonie nationale du jour du Souvenir afin de commémorer le sacrifice et les contributions des membres noirs des Forces armées canadiennes. Ce dépôt de couronne témoigne de l'importance de reconnaître les contributions des Noirs et de combattre le racisme envers les Noirs, et il démontre notre engagement à bâtir une institution plus inclusive.

... suite à la page 3

### INSIDE THIS EDITION • DANS CETTE ÉDITION

BLACK HISTORY MONTH SPECIAL FEATURE  
ARTICLE SUR LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS PAGES 2-5

RENFREW COUNTY 2023 ONTARIO WINTER GAMES - SEE LOCAL COVERAGE IN OUR NEXT EDITION OF THE PETAWAWA POST! • LES JEUX D'HIVERS DE L'ONTARIO 2023 AU COMTÉ DE RENFREW - VOIR L'ARTICLE LOCAL DANS NOTRE PROCHAINE ÉDITION DU JOURNAL DE PETAWAWA !



**HYUNDAI**  
PEMBROKE HYUNDAI

1945 Petawawa Blvd.

**613-735-5636**

[www.hyndaipembroke.ca](http://www.hyundaipembroke.ca)



**PEMBROKE MITSUBISHI**

1912 Petawawa Blvd.

**613-631-0444**

[www.pembrokemitsubishi.ca](http://www.pembrokemitsubishi.ca)

**OTTAWA VALLEY YAMAHA**

MOTOR SPORTS AND MARINE  
**STIHL** **FXR** **CHOKO** Design

3133 Petawawa Blvd.

**613-687-4276**

[www.banvilles.ca](http://www.banvilles.ca)

RENTALS & DETAILING



1377 Pembroke St W.

**613-631-0211**

[www.familyautos.ca](http://www.familyautos.ca)



## Adeline Mutembanema

willingness to change our perspectives and approaches towards people of different cultures.

For those seeking to learn about Black history and culture, I cannot emphasize enough the importance of firsthand experience. Seek out friends from diverse backgrounds, embrace the discomfort of meeting new people, and engage in respectful dialogue. It is through these relationships that we can build mutual understanding and appreciation. As we celebrate Black History Month, let us take this opportunity to open our hearts and minds to new perspectives. Remember, it is a two-way street and there is always something to be learned on both sides.

En tant que femme rwandaise-congolaise qui a grandi au Zimbabwe et qui a émigré au Canada à l'âge de 15 ans, j'ai une appréciation unique pour la puissance des connexions culturelles. Lorsque les gens me demandent "D'où viens-tu?" Je comprends qu'ils cherchent un terrain d'entente, tout comme je l'ai fait en grandissant en Afrique.

## LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2023



## Juannittah Kamera

Award for my outstanding contributions to the Black/African-Canadian community. As a former nursing instructor, I have also been proud to mentor and inspire young, aspiring healthcare professionals from diverse backgrounds.

My goal is to bring innovation and responsiveness to our programming, making it inclusive and accessible to all members. I believe in leading by example and hope to inspire others to make positive change in their communities. I am honoured to be in a position where I can make a difference and am committed to doing so every day.

En tant que gestionnaire de la promotion de la santé pour les programmes de soutien aux personnel à la 4e Division d'appui du Canada, Petawawa, mon rôle est de soutenir la communauté militaire et de promouvoir la santé et le bien-être. Je apporte une grande expérience à ce rôle, ayant auparavant

travaillé en tant que coordonnateur des programmes de promotion de la santé à l'Université métropolitaine de Toronto.

Ma passion pour l'équité, la diversité et l'inclusion a été reconnue à l'Université métropolitaine de Toronto, où j'ai reçu le prix Viola Desmond pour mes contributions exceptionnelles à la communauté noire/afro-canadienne. En tant qu'ancien enseignant en soins infirmiers, j'ai également été fier de mentor et d'inspirer les jeunes professionnels de la santé en herbe de milieux divers.

Mon objectif est d'apporter de l'innovation et de la réactivité à nos programmes, en les rendant inclusifs et accessibles à tous les membres. Je crois en montrant l'exemple et j'espère inspirer d'autres à faire un changement positif dans leurs communautés. Je suis honoré d'être dans une position où je peux faire une différence et je m'engage à le faire chaque jour.

# LEARN CYBERSECURITY IN 64 weeks!

Willis College provides globally recognized CyberSecurity education and industry-recognized certifications. This program provides hands-on training focusing on threat analysis, risk mitigation, and malware remediation through staged cyber-attack simulations and live threat scenarios with both real and virtual hosts and network appliances.

**CLASSES START MARCH 2023**

**APPLY TODAY:**



# BLACK HISTORY MONTH 2023

## Sadie Pascal

**Author/Auteur:**  
**Lt(N) Melanie Matthews**

As a Caribbean immigrant, my arrival to Canada in 1995 was initially unmarked by an understanding of the complexities of racial discrimination and inequality. It wasn't until I relocated to Northern Ontario that I became acutely aware of my status as an outsider, the "black person" in a predominantly white community. Through my work experiences in the Greater Toronto Area, I was introduced to the societal expectations placed upon people of colour



to speak without any hint of accent and to work twice as hard to demonstrate our worth.



**Author/Auteur:** Lt Russell Wnuck

My family instilled in me the importance of embracing love and accepting diversity among all individuals, imparting a profound understanding of the value of inclusivity. However, this ideal was put to the test at a barbecue, where my sister and I experienced racial discrimination first-hand. The discomfort was palpable, and we were relegated to a couch where we sat, isolated and rejected. The daughter of the household later confirmed our fears: her family didn't like Black people. That experience was traumatic, and a painful reminder of the ongoing reality of discrimination and bigotry.

Black History Month of-

## Lt(N) Wendy Duguid

fers an opportunity to delve into the depths of human experience, beyond the mere boundaries of our individual identities. It is a time to celebrate the accomplishments of Black people, while acknowledging the injustices and prejudices they have faced and continue to endure. As a proud member of the Black community, I feel deeply humbled to be a part of such a rich heritage. It serves as a reminder of the strength and resilience of our community, inspiring us to strive towards an equitable and inclusive world, where the history of Black individuals is acknowledged and revered as a shared history of all humanity.

Ma famille m'a inculqué l'importance de l'embrassade de l'amour et de l'acceptation de la diversité chez toutes les personnes, m'inculant une compréhension profonde de la valeur de l'inclusivité. Cependant, cet idéal a été mis à l'épreuve lors d'un barbecue, où ma sœur et moi avons vécu une discrimination raciale en première main. Le malaise était palpable et

Despite these obstacles, I am grateful for the professional opportunities that have come my way, including working with various multidisciplinary engineering firms. These experiences have allowed me to not only sharpen my skills, but to also build meaningful business relationships and align myself with supportive allies who believe in my success.

I remain hopeful that by sharing our stories and experiences, we can strive towards a more inclusive future where our unique perspectives are valued and celebrated. We must recognize that together, we possess a

strength that cannot be ignored and are the inheritors of a legacy of resilience passed down from our ancestors.

En tant qu'immigrant des Caraïbes, mon arrivée au Canada en 1995 n'était pas marquée par une compréhension des complexités de la discrimination raciale et de l'inégalité. Ce n'est qu'après m'être installé dans le Nord de l'Ontario que j'ai pris conscience de mon statut d'étranger, de la "personne noire" dans une communauté majoritairement

blanche. Grâce à mes expériences professionnelles dans la région du Grand Toronto, j'ai été introduit aux attentes sociétales placées sur les personnes de couleur de parler sans aucun accent et de travailler deux fois plus dur pour démontrer notre valeur.

Malgré ces obstacles, je suis reconnaissant pour les opportunités professionnelles qui se sont présentées à moi, y compris mon travail avec diverses entreprises d'ingénierie multidisciplinaires. Ces expériences m'ont permis non seulement de perfection-

ner mes compétences, mais aussi de construire des relations d'affaires significatives et de m'aligner avec des alliés soutenant qui croient en mon succès.

Je reste optimiste que en partageant nos histoires et nos expériences, nous pouvons nous efforcer d'un avenir plus inclusif où nos perspectives uniques sont valorisées et célébrées. Nous devons reconnaître que ensemble, nous possédons une force qui ne peut être ignorée et sommes les héritiers d'un héritage de résilience transmis par nos ancêtres.

## Ours to Tell • À nous de raconter

### I ❤️ Winter Sales Event

@ Hyundai Pembroke!

Don't pay for  
**90 days**

on select models

and on any promotional  
finance deal\*

Based on monthly payments, finance  
purchase only. Restrictions apply.

Up to  
**\$1,000 OFF**  
with Military & Loyalty discounts

Order today!  
Secure your rates  
with Hyundai  
Program Protection.



Locally Owned & Operated. When you support local you're supporting so much more than you realize. Hyundai Pembroke are avid community supporters.



LOTS OF INVENTORY!



We truly appreciate  
your business!



**HYUNDAI** Pembroke

613-735-5636

Visit us online at [www.HyundaiPembroke.ca](http://www.HyundaiPembroke.ca)  
1945 Petawawa Blvd. Pembroke, ON K8A 7H3

### FOUR DAY FORECAST FOR PETAWAWA

TONIGHT



FEBRUARY 16

**-12C**

CLOUDY, SNOW

POP 96%

FRIDAY



FEBRUARY 17

**-9C**

CLOUDY, SNOW

-21C @ NIGHT

SATURDAY



FEBRUARY 18

**-1C**

CLOUDY

-6C @ NIGHT

SUNDAY



FEBRUARY 19

**3C**

PARTLY SUNNY

-7C @ NIGHT

Forecast data updated as of Tuesday, Feb. 14, 2023 from [www.accuweather.com](http://www.accuweather.com)

**THE WORLD'S LARGEST GT STORE!**

**GIANT TIGER**  
Your one-stop shopping at  
171 Alexander St. Downtown Pembroke



Managing Editor | Rédacteur en Chef

Lisa Brazeau

Assistant Editor | Rédacteur adjoint

Kiera Miller

Accounts Clerk | Commissaire Comptable

Angela Sawyer

Journalist/Photographer | Journaliste/Photographe

Patricia Leboeuf

Sales Representative | Représentant Commercial

Cindy Van Loan

#### Circulation • Circulation: 6,600

Garrison Petawawa/Garnison Petawawa, Ontario K8H 2X3  
613-687-5511, Ext 5386/6265

Fax: 613-588-6966

Email: petawawapost@bellnet.ca

Publication Mail Agreement Number/ Numéro de convention de poste de publication: 42716018

PUBLISHED EVERY TWO WEEKS as of May 2020/PUBLIÉ TOUTES LES DEUX SEMAINES à partir de mai 2020

Delivered FREE to the Petawawa community/ Livré GRATUITEMENT à la communauté de Petawawa.

SUBSCRIPTIONS/ABONNEMENT: Please inquire for more details/Veuillez nous renseigner pour plus de détails.

Read the Petawawa Post on line at/ Lisez le journal

Petawawa Post en ligne à [www.petawawapost.ca](http://www.petawawapost.ca)

This publication is issued under the authority of Col J Vass, Commander 4 CDSG/4 CDSB Garrison Petawawa with copies published every second Thursday (as of May 2020).

Cette publication est émise sous l'autorité du col J Vass, commandant de la 4 GSDC/4 BSDC Garrison Petawawa et est publiée chaque deuxième jeudi (à partir de mai 2020).

#### Editorial Board

Chief Executive Officer - Mr. Nathan Lane

Managing Editor - Mrs. Lisa Brazeau

Public Affairs Officer - 4 CDSB Garrison Petawawa - Daphny Gebhart-Turcotte

Brigade Public Affairs Officer - 2 CMBG - Captain Brigitte Van Hende

Opinions expressed herein are those of the writers and not necessarily those of the Commander or the Editorial Board. They are not to be considered an official expression of the Department of National Defence. The Editorial Board reserves the right to reject any editorial or advertising material. Furthermore, the Board cannot be held responsible for the loss or damage of photos or articles submitted for publication.

#### Comité de la Rédaction

Directeur général - M. Nathan Lane

Rédacteur en chef - Mme. Lisa Brazeau

Conseiller en affaires publiques - Garrison Petawawa - Daphny Gebhart-Turcotte

Conseiller en affaires publiques - 2 GBMC, capitaine Brigitte Van Hende

Les opinions qui y sont exprimées de l'auteur et ne sont pas nécessairement celles du commandant ou du comité de la rédaction. Elles ne doivent pas être considérées comme des expressions officielles du Ministère de la défense nationale. Le comité de la rédaction réserve le droit de rejeter tout matériel publicitaire ou éditorial. De plus, le comité ne peut être tenu responsable de la perte ou dommage aux photos et articles soumis pour publications.

Publicité: Les erreurs ou corrections doivent être mentionnées au Rédacteur en chef le lendemain de la première parution.

#### Advertising:

Errors or correction must be brought to the attention of the Managing Editor the day after the first insertion. The advertisers agree that the publisher shall not be liable for damages arising out of errors in advertisements beyond the amount paid for the space actually occupied by that portion of the advertisement.

#### Submission Deadline:

Thursday noon to the Editor for the following Thursday edition.

Bldg S-602, 613-687-5511 ext. 5386.

Email: petawawapost@bellnet.ca

#### Publicité:

L'auteur de l'annonce accepte que le Rédacteur en chef ne soit pas tenu responsable des dommages qui pourraient survenir suite à des erreurs dans les annonces en plus de montant payé pour l'espace occupé par cette portion de l'annonce au-delà du montant payé pour l'annonce.

#### Date d'échéance:

Le jeudi à 12h 00 au Rédacteur en chef

Édifice S-602, 613-687-5511, poste 5386,

Email: petawawapost@bellnet.ca

## BLACK HISTORY MONTH 2023

## LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS 2023



By/Par Capt Kashk Taylor

As Black History Month 2023 approaches, it prompts reflection on the shared experiences and perseverance of Black Canadians and a realization of our common humanity. It was through this lens that I had the privilege of discovering the story of Lt Gopinath (Gopi) Kandasamy.

The dialogue that I shared with Lt Kandasamy was transformative. Despite being separated by 21 years of service in the CAF, we found common ground in our shared experiences. Too often, we overlook the similarities that bring us together, but to truly understand and appreciate one another, it is essential to engage in meaningful conversations.

Lt Kandasamy's journey is one of perseverance, duty, and unwavering commitment to their newly adopted country. A qualified medical doctor from India, they emigrated to Canada and joined the Canadian Armed Forces soon after obtaining their Canadian citizenship. Despite their medical qualifications not being recognized in Canada, Lt Kandasamy chose to remain in the healthcare field and pursued a career as a Health Services Management Officer in the Canadian Armed Forces. The challenges they faced are undoubtedly immense, but during our conversation, I sensed

## Ours to Tell - Perseverance and seeing ourselves in others • À Nous de Raconter - Persévérance et la reconnaissance de soi chez les autres

### **Lt Gopinath Kandasamy**

no bitterness, only a steadfast resolve.

For me, Black History Month is about perseverance, sharing, and education. We must strive to engage each other in order to find common ground. By educating those within our spheres of influence, we can work towards inclusion and foster meaningful conversations.

Like Nelson Mandela, Lt Kandasamy serves as an example of how to speak truth to power without bitterness. Through their unwavering commitment to country and perseverance in the face of adversity, we are reminded of the importance of breaking down barriers to create a more inclusive Canadian Armed Forces. Let us strive to follow their example by embracing the spirit of inclusion and working together to create a more equitable and just society.

Alors que le Mois de l'histoire des Noirs 2023 approche, cela nous incite à la réflexion sur les expériences partagées et la persévérance des Noirs Canadiens et à une réalisation de notre humanité commune. C'est à travers ce prisme que j'ai eu le privilège de découvrir l'histoire de Lt Gopinath (Gopi) Kandasamy.

Le dialogue que j'ai parta-

gé avec le Lt Kandasamy a été transformateur. Malgré une séparation de 21 ans de service dans les FAC, nous avons trouvé un terrain d'entente dans nos expériences partagées. Trop souvent, nous passons sous silence les similitudes qui nous rapprochent, mais pour vraiment comprendre et apprécier l'autre, il est essentiel de se lancer dans des conversations significatives.

Le parcours du Lt Kandasamy est celui de la persévérance, du devoir et de l'engagement inébranlable envers son pays d'adoption nouveau. Médecin qualifié en provenance d'Inde, il a émigré au Canada et a rejoint les Forces armées canadiennes peu de temps après avoir obtenu sa citoyenneté canadienne. Malgré que ses qualifications médicales ne soient pas reconnues au Canada, le Lt Kandasamy a choisi de rester dans le domaine de la santé et a poursuivi une carrière en tant qu'officier de gestion des services de santé dans les Forces armées canadiennes. Les défis auxquels il a été confronté sont indubitablement considérables, mais lors de notre conversation, je n'ai senti aucune amertume, seulement une résolution ferme.

Pour moi, le Mois de l'histoire des Noirs, c'est de la



persévérance, du partage et de l'éducation. Nous devons nous efforcer de nous engager les uns les autres afin de trouver un terrain d'entente. En éduquant ceux qui se trouvent dans notre cercle d'influence, nous pouvons travailler en faveur de l'inclusion et favoriser des conversations significatives.

Comme Nelson Mandela, le Lt Kandasamy sert d'exemple de comment parler vérité au pouvoir sans amertume. Grâce à son engagement inébranlable envers son pays et à sa persévérance face à l'adversité, nous sommes rappelés de l'importance de briser les barrières pour créer des Forces armées canadiennes plus inclusives. Efforçons-nous de suivre son exemple en adoptant l'esprit d'inclusion et en travaillant ensemble pour créer une société plus équitable et juste.

*Don't Delay*

START YOUR PRE-PLAN TODAY

PEACE OF MIND FOR YOU & YOUR FAMILY

**Malcolm, Deavitt & Birnhammer**  
— FUNERAL HOME —

Built On A Tradition of Excellence Since 1897

141 Renfrew St.  
Pembroke, Ontario  
613-732-3637  
[www.mdfuneralhome.com](http://www.mdfuneralhome.com)

Operated by Amey Limited  
Owned by Park Lawn Corporation



**Author/Auteur:** Lt Sara Palumbo

I have had the privilege and challenge of being one of the few people of colour in many rooms throughout my 37-year career. I embrace the weight of being a role model, not only for my family and community, but also for the Royal Canadian Engineers and Canadian Armed Forces.

I am cognizant of the significance of representation and diversity in positions of leadership, as it not only showcases the breadth of the organization, but it also instills hope in those who come after me. Nonetheless, I acknowledge that true progress transcends awareness and requires concerted effort to

## CWO Tony Burrell

bridge the gap between aspirations and reality.

I implore all of us to be held accountable for our words and actions towards people of colour, recognizing that we all have a crucial role to play in constructing a society that values and respects every individual, regardless of their background. It is not sufficient to pay mere lip service during Black History Month, but rather to strive towards a culture that embraces inclusivity and equity year-round.

In the end, despite our differences, we all bleed the same, and it is through collaboration that we can create a society that values and respects everyone.

J'ai eu le privilège et le défi d'être l'un des rares personnes de couleur dans de nombreuses pièces au cours de ma carrière de 37 ans. J'embrasse le poids d'être un modèle, non seulement pour ma famille et ma communauté, mais aussi pour les ingénieurs royaux canadiens et les Forces armées canadiennes.

Je suis conscient de l'importance de la représentation et de la diversité dans des postes de direction, car cela montre non seulement la largeur de l'organisation, mais cela donne également de l'espoir à ceux qui viennent après moi. Néanmoins, je reconnaissais que le véritable progrès transcende la conscience et nécessite un effort concerté pour combler l'écart entre aspirations et réalité.

En fin de compte, malgré nos différences, nous saignons tous de la même manière, et c'est par la collaboration que nous pouvons créer une société qui valorise et respecte chaque individu, quelle que soit son origine. Il n'est pas suffisant de faire de simples déclarations lors du Mois de l'histoire des Noirs, mais plutôt de viser une culture qui favorise l'inclusion et l'équité tout au long de l'année.

En tant que membre des Forces armées canadiennes, je suis rempli d'un sentiment de fierté et de mission. Mon inspiration pour servir provient de mon oncle, qui m'a inculqué un fort sens du devoir de protéger ceux que j'aime. Mon temps dans l'armée a été un parcours difficile mais gratifiant, qui m'a poussé à grandir physiquement et mentalement. Grâce à des opportunités quotidiennes d'apprentissage et de développement de mes compétences, j'ai affiné mes capacités en communication, travail d'équipe et leadership.

Je suis honoré de jouer un petit rôle dans l'évolution continue de l'histoire noire et de poursuivre l'héritage de ceux qui ont combattu pour un avenir plus lumineux. En servant, je le fais avec la même fierté et dévouement inébranlable que mon oncle, défendant ma famille et mon pays avec honneur.

Je suis conscient de l'importance de la représentation et de la diversité dans des postes de direction, car cela montre non seulement la largeur de l'organisation, mais cela donne également de l'espoir à ceux qui viennent après moi. Néanmoins, je reconnaissais que le véritable progrès transcende la conscience et nécessite un effort concerté pour combler l'écart entre aspirations et réalité.

## Cpl Teferi Ramsay

**By/Par Cpl Teferi Ramsay**

As a member of the Canadian Armed Forces, I am filled with a sense of pride and purpose. My inspiration to serve stems from my uncle, who instilled in me a strong sense of duty to protect those I love. My time in the military has been a challenging but rewarding journey, pushing me to grow both physically and mentally. Through daily opportunities to learn and develop my skills, I have honed my abilities in communication, teamwork, and leadership.

I stand on the shoulders of those who came before me, and I am grateful for the sacrifices made by the members of The No. 2 Construction Battalion, who opened the doors for black individuals to serve their country. Their bravery and determination to bring about change has made it possible for me to pursue this path with pride.

I am honoured to play a small role in the continuing evolution of black history and



to carry on the legacy of those who fought for a brighter future. As I serve, I do so with the same unwavering pride and dedication as my uncle, defending my family and country with honour.

En tant que membre des Forces armées canadiennes, je suis rempli d'un sentiment de fierté et de mission. Mon inspiration pour servir provient de mon oncle, qui m'a inculqué un fort sens du devoir de protéger ceux que j'aime. Mon temps dans l'armée a été un parcours difficile mais gratifiant, qui m'a poussé à grandir physiquement et mentalement. Grâce à des opportunités quotidiennes d'apprentissage et de développement de mes compétences, j'ai affiné mes capacités en communication, travail d'équipe et leadership.

Je me tiens sur les épaules de ceux qui m'ont précédé, et je suis reconnaissant pour les sacrifices faits par les membres du No. 2 Construction Battalion.

ion, qui ont ouvert les portes aux personnes noires pour servir leur pays. Leur bravoure et leur détermination à apporter des changements ont rendu possible pour moi de poursuivre ce chemin avec fierté.

Je suis honoré de jouer un petit rôle dans l'évolution continue de l'histoire noire et de poursuivre l'héritage de ceux qui ont combattu pour un avenir plus lumineux. En servant, je le fais avec la même fierté et dévouement inébranlable que mon oncle, défendant ma famille et mon pays avec honneur.

## CANEX PLAZA CHIROPRACTIC



**Injured Runner? Want to get back into training?  
CHIROPRACTIC CARE CAN HELP!**

### Office Hours:

Mon: 9am - 12pm, 1pm-5pm | Tues: 1pm - 5pm | Wed: 8am - 12pm  
Thurs: 9am - 12pm, 1pm-5pm | Fri: 9am - 12pm

canexplazachiropactic@gmail.com  
**BY APPOINTMENT ONLY**  
**613-687-4673**

Dr. Stuart  
Macpherson, D.C.



YOU ARE INVITED TO THE  
**BABIES OF 2022  
VIB BIRTHDAY PARTY**

South Side Community Centre

March 2, 2023 | 10:30-11:30 AM and 1:30-2:30 PM  
March 3, 2023 | 1:30-2:30 PM

Register by email to  
[Stephanie.Hunter@PetawawaMFRC.com](mailto:Stephanie.Hunter@PetawawaMFRC.com)



PMFRC Petawawa Military Family Resource Centre CRFMP Centre de ressources pour les familles des militaires de Petawawa  
MFSP Military Family Services Program PSFM PROGRAMME DES SERVICES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES  
Floral City United Way EarlyON Ontario



10 Matthews Ave,  
Pembroke Ontario K8A 8A4  
613.629.5464 • 855.506.5464  
[www.AshleyHomestoreSelect.ca](http://www.AshleyHomestoreSelect.ca)

**OPEN SUNDAYS 11AM - 4PM**

**LOTS OF FURNITURE, MATTRESSES,  
& HOME DECOR IN STOCK!**

**READY TO TAKE HOME  
THE SAME DAY!**



VISIT US FOR QUALITY FURNITURE & MATTRESSES AT AFFORDABLE PRICES.

# How to take the hectic out of your wedding day

## Comment éviter la frénésie du jour du mariage

Weddings are among the most complex events many people will ever plan. Couples often try to go the extra mile in an effort to make the day memorable for themselves and their guests. That pressure can make a wedding day feel a little frenzied. Thankfully, there are various ways to ensure the vibe of the big day is

happy and not hectic.

### Hire a wedding planner/coordinator

Leaving the nitty gritty to a professional wedding planner takes a lot of pressure off of couples. The renowned wedding resource The Knot says wedding planners are clued into everything there is to know about

a wedding and they can be tapped to take care of just about anything on couples' to-do list.

### Consider a package deal

All-inclusive resorts are popular vacation spots because variables like entertainment, lodging, food, drinks, and more is all taken care of, leaving vacationers with little to do other than show up and relax. Couples can apply that same approach on their wedding day. Host the ceremony and reception at the same site, which takes the potentially problematic issue of getting guests to and fro out of the equation. Some venues may even provide in-house vendors like photographers and florists. Such vendors' familiarity with the venue reduces the risk of surprises that can derail wedding day schedules.

### Pick your priorities

Avoid getting bogged down on a million details by making a list of your priorities when planning. Couples can revisit this list a couple of days be-



## GERMANIA CLUB

VOTED BEST RECEPTION HALL IN PEMBROKE

613-732-8883

[WWW.GERMANIAPEMBROKE.CA](http://WWW.GERMANIAPEMBROKE.CA)



fore their wedding so they remember what's most important to them on the big day. This refresher can ensure couples don't get too concerned if minor issues arise during their big day, helping them remain calm and keeping a focus on all the fun to be had during the day.

It's easy for couples to feel a little overwhelmed on their wedding day. Some simple strategies can take the hectic out of couples' wedding day and ensure they keep their focus on one another and their loved ones.

• • •

Le mariage est l'un des événements les plus complexes qu'une personne puisse organiser. Les couples essaient souvent de se surpasser afin de rendre cette journée mémorable pour eux-mêmes et leurs invités. Cette pression peut rendre le jour du mariage un peu frénétique. Heureusement, il existe plusieurs moyens de faire en sorte que l'ambiance du grand jour soit heureuse et non agitée.

### Engagez un organisateur/coordinateur de mariage

Laisser les détails à un organisateur de mariage professionnel soulage les couples d'une grande partie de la pression. Selon le célèbre magazine "The Knot", les organisateurs de mariage sont au courant de tout ce qu'il y a à savoir sur un mariage et ils peuvent être sollicités pour s'occuper de tout ce qui figure sur la liste des tâches des couples.

### Envisagez un forfait

Les lieux de vacances avec des forfaits tout compris sont très prisés car les variables comme les divertissements,



**PEMBROKE CURLING CENTRE**

# Say I Do

TO THE PERFECT RECEPTION VENUE



l'hébergement, la nourriture, les boissons, etc. sont toutes prises en charge, laissant les gens sans autre chose à faire que de se présenter et de se détendre. Les couples peuvent appliquer la même approche le jour de leur mariage. Organisez la cérémonie et la réception sur le même site, ce qui élimine la question potentiellement problématique du déplacement des invités. Certains lieux peuvent même fournir des vendeurs internes, comme des photographes et des fleuristes. Le fait que ces vendeurs connaissent bien le lieu réduit le risque de surprises qui peuvent faire dérailler le programme du jour du mariage.

#### Choisissez vos priorités

Évitez de vous embourber dans un million de détails en dressant une liste de vos priorités lors de la planification. Les couples peuvent revoir cette liste quelques

jours avant le mariage afin de se souvenir de ce qui est le plus important pour eux le grand jour. Cette remise à niveau permet aux couples de ne pas s'inquiéter si des problèmes mineurs surviennent pendant le grand jour, ce qui les aide à rester calmes et à se concentrer sur le plaisir.

sir qu'ils vivront durant cette journée.

Il est facile pour les couples de se sentir un peu dépassés le jour de leur mariage. Certaines stratégies simples peuvent les soulager et leur permettre de rester concentrés l'un sur l'autre et sur leurs proches.

• • •



Don't leave your wine selection until the last minute!

#### WANT TO SAVE MONEY ON YOUR WEDDING?

CONSIDER MAKING YOUR OWN  
CRAFT WINE & HAVE SOME FUN DOING IT!

**CORK  
CULTURE**

1065 Pembroke St. E. (Across from TD Bank)  
613-732-1637 [CORKCULTURE.CA](http://CORKCULTURE.CA)



RENT THE HALL  
AND GOLF  
SIMULATOR FOR  
YOUR STAG & DOE

#### FEATURES:

- CENTRALLY LOCATED
- AMPLE PARKING
- BARTENDERS PROVIDED



NOW FULLY  
ACCESSIBLE!

428 HERBERT ST. | 613-732-4113 | [WWW.PEMBROKECURLINGCENTRE.CA](http://WWW.PEMBROKECURLINGCENTRE.CA)

# Legion receives \$24,764 grant for series of 55+ activities

**By Patricia Leboeuf**

Petawawa Post

Funding for activities for Petawawa residents age 55 and over was provided by the Government of Ontario's Ministry for Seniors and Accessibility. Each event en-

courages greater social inclusion, volunteerism and community engagement for older adults.

They included an information fair on Jan. 29, where participants received a roast beef dinner, copies of

the Renfrew County Senior Service directory, as well as other literature ranging in topics from renewing your

driver's license at 80 to how to connect to learning resources.

*continued on next page*

## BUSINESS DIRECTORY ANNUAIRE DES ENTREPRISES

## NEVILLE MOTORS

**CANEX  
PLAN  
AVAILABLE**

CALL US AT 613-687-2091 [WWW.NEVILLEMOTORS.COM](http://WWW.NEVILLEMOTORS.COM)



**Optometrist**  
James C. Saigle, O.D.

2889 Petawawa Blvd.,  
Petawawa, Ontario  
**(613) 687-5566**

### NEW LOCATION!

2669 Petawawa Blvd.  
(Corner of Petawawa Blvd. & Gutzman Rd.)



**SAFETY CHECKS  
COMPLETE AUTOMOTIVE  
CENTRE TOWING AVAILABLE**

Tel: 613-687-4986



**C.A. REICHE  
& SONS LIMITED**

Lumber & Building Supplies  
RR#4 (Hwy 41 S.) Pembroke Ont.  
K8A 6W5



**"YOUR FULL LINE  
RENOVATIONS CENTRE"**

- PAINT • FLOORING • KITCHEN CABINETS
- POWER TOOLS & ACCESSORIES

**(613) 735-4104 FAX (613) 735-0924**

## Smile Cookies raise more than \$32K for CPAN • Les Biscuits sourires récoltent plus de 32 000 dollars pour le CPAN



All Pembroke locations, the Town Centre location in Petawawa, as well as the new Cobden Tim Hortons raised \$32,199.48 for CPAN's Tools for School program through the annual Tim Hortons Smile Cookie Campaign. Tools for School provides backpacks, school supplies, and shoes to hundreds of local children and youth in need annually, so that they can return to school with the tools needed to learn. CPAN would like to thank owners Chris McCluskey and Andy Burns (Pembroke), as well as Ania and Shen Breckon (Town Centre location, Petawawa) for supporting this very important program, as well as Tim Hortons staff, volunteers who helped decorate cookies, and individuals, groups, friends, co-workers, and businesses that also purchased cookies. (Left to right) Emily Hartley, Restaurant Manager; Andy Burns, Owner; Lyn Smith, CPAN ED; Tara Lee-Hendryks, Director of Operations; Katie Parker, Smile Cookie Coordinator; and Shen Breckon, Owner. (Submitted photo) | Toutes les succursales Tim Hortons de Pembroke, la succursale "Town Centre" de Petawawa, ainsi que le nouveau restaurant de Cobden ont recueilli 32 199,48 \$ pour le programme "Tools for School" du Réseau d'action contre la pauvreté des enfants (CPAN) dans le cadre de la campagne annuelle de biscuits Sourire de Tim Hortons. Afin qu'ils puissent retourner à l'école avec les outils nécessaires pour apprendre, "Tools for School" fournit des sacs à dos, des fournitures scolaires et des chaussures à des centaines d'enfants et d'adolescents de la région dans le besoin chaque année. Le CPAN tient à remercier les propriétaires Chris McCluskey et Andy Burns (Pembroke), ainsi que Ania et Shen Breckon (Town Centre, Petawawa) pour leur soutien à ce programme très important, de même que le personnel de Tim Hortons et les nombreux bénévoles qui ont aidé à décorer les biscuits, ainsi que les personnes, les groupes, les amis, les collègues et les entreprises qui ont également acheté des biscuits. (De gauche à droite Emily Hartley, directrice du restaurant ; Andy Burns, propriétaire ; Lyn Smith, CPAN ED ; Tara Lee-Hendryks, directrice des opérations ; Katie Parker, coordinatrice des biscuits Sourire ; et Shen Breckon, propriétaire (Photo soumise)

**ATTENTION:  
CAREER  
TRANSITIONING  
OPPORTUNITY**



**Weapons Technician Position: Meaford, ON**

Are you looking for something new?  
Do you have experience as a Weapons Technician?  
Do you have your DP2 and above?

VIEW CAREERS SECTION FOR MORE INFORMATION:

**Canadianbaseoperators.com**

Canadian Base Operators

Delivering Industry-leading Facilities Management  
and Logistical Support Services in the  
Canadian Defence Sector

## **Subvention de 24 764 \$ pour activités destinées aux 55 ans et plus**

Par Patricia Leboeuf

Journal Petawawa Post

Le Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario a accordé une subvention pour une série d'activités destinées aux résidents de Petawawa âgés de 55 ans et plus.

La subvention de 24 764 \$ doit être dépensée avant le 31 mars. Des activités ont été organisées par la filiale 517 de la Légion royale canadienne en partenariat avec la bibliothèque publique de Petawawa. Chaque activité encourage une plus grande inclusion sociale, le bénévolat et l'engagement communautaire des personnes âgées.

Le 29 janvier, une foire d'information a été organisée, au cours de laquelle les participants ont reçu un dîner de rosbif, des exemplaires de l'annuaire des services pour aînés du comté de Renfrew, ainsi que d'autres documents sur des sujets allant du

renouvellement du permis de conduire à 80 ans à la façon de se connecter aux ressources d'apprentissage.

Le 7 février, un autobus rempli d'aînés s'est rendu à Ottawa pour visiter le Musée national de la guerre, faire du shopping au Centre Rideau et admirer les magnifiques sculptures de glace du Bal de Neige.

Un dîner gratuit de rôti de bœuf sera servi à tous les aînés qui souhaitent en profiter de 16 h 30 à 18 h le 19 février. Pendant ce temps, ils apprendront les avantages pour la santé d'avoir un animal de compagnie qui convient à leur mode de vie. Tous les membres de la communauté sont invités, mais les personnes âgées de plus de 55 ans devront payer 19 dollars pour le repas.

Le 22 février, de 11 h 30 à 13 h, il y aura un déjeuner gratuit de chili et de brioche.

Des informations sur les événements à venir seront publiées sur le site Facebook de la Légion de Petawawa.

### **Legion receives \$24,764 grant for series ... continued from previous page**

On February 7, a bus load of seniors headed to Ottawa to enjoy a visit to the National War Museum followed by shopping at the Rideau Centre and an opportunity to take in the beautiful Winterlude ice sculptures.

A free roast beef dinner

will be served to any senior who wishes to enjoy a meal from 4:30 p.m. to 6 p.m. on February 19. While there, they will learn about the health benefits of having a companion animal that suits their lifestyle. Everybody within the community is invited, though those

under 55+ will have to pay \$19 for the meal.

On Feb. 22, from 11:30 a.m. to 1 p.m., there will be a free chili and a bun luncheon.

News on upcoming events will be posted on the Petawawa Legion's Facebook page.



# Murphy

FUNERAL HOME & CHAPEL

**John Huff, Sandra Huff, Warren Huff**  
**Caring For Our Community Since 1963**

*Serving the unique traditional requirements  
of the military and their families.*

*Specializing in repatriation  
and military protocols.*

296 Isabella Street, Pembroke  
E-Mail: murphyfuneral@nrtco.net  
Website: murphyfuneralhome.ca

**613-735-5711**



## **Algonquin Valley Branch & Senior Friendship Club**

### **Awareness Topic: Computer Fraud & Scams**

**by Alex Stephens**

**Wednesday February 22, 2023**

**1-3pm | Deep River Library (Downstairs)**

**1300h - Check in, Social, Networking, & Refreshments**

**1330h - Talk | 1430h - Questions & Wrap-up**

Advance registration is desirable. The talk will be recorded and provided if you send a request to [avb.on33@gmail.com](mailto:avb.on33@gmail.com)

More information is available at

**[www.fsnaalgonquinvalley.com](http://www.fsnaalgonquinvalley.com)**

**HAVE YOU HEARD?**

# **WE'RE MOVING!**

**STOP BY TODAY TO TAKE ADVANTAGE OF OUR  
GIANT MOVING SALE!**

**BEFORE WE MOVE TO OUR NEW LOCATION  
BESIDE ASHLEY HOMESTORE!**

**SAVE 20-50% ON BEDDING, BLINDS, AND MORE  
FOR A LIMITED TIME ONLY!**



**CELEBRATING  
40  
YEARS**

**FREE  
SHOP  
@HOME  
SERVICE**

**PROFESSIONAL  
INSTALLATION  
SERVICE**

**Custom Draperies & Blinds**  
Fine Bed Linens, Duvets & Pillows

**TheBlindExperts.ca 613-735-0370 76 Pembroke St. W.**

**FREE PARKING AT RENFREW ST. ENTRANCE**



# CELEBRATING WOMEN IN BUSINESS CÉLÉBRER LES FEMMES D'AFFAIRES

The views/opinions expressed in this article are solely the author's and do not reflect those of the Canadian Armed Forces or Department of National Defense. | Les points de vue/opinions exprimés dans cet article sont uniquement ceux de l'auteur et ne reflètent pas ceux des Forces armées canadiennes ou du ministère de la Défense nationale.

Shannon Slaughter has the new title, Dealer Principal of the dealership Hyundai Pembroke, located in between Pembroke & Petawawa. Shannon says that this title is something that she is incredibly proud of,

'There aren't many women Dealer Principals (DP) in the Automotive Industry, it has been a male dominated industry for a very long time – it's time for change, progress, and diversity'.

Shannon grew up here in the Ottawa Valley. She attended Dalhousie University in Halifax Nova Scotia and worked for the Halifax Mooseheads before making the decision eleven years ago to leave the East Coast and head back home to the Ottawa Valley to join their Family owned Hyundai Dealership.

'I had never worked in the Automotive industry (with

the exception of washing cars one summer). I knew the learning curve was going to be steep but I was determined to learn everything. My father took me along to every meeting and made it very clear from the beginning that I had to earn my stripes.'

"I worked long hours and worked through three consecutive pregnancies (my water actually broke for my first son a month early at my desk while I was working)."

Hyundai Pembroke been awarded the prestigious President's Award of Merit multiple times and the dealership has been recognized as one of the top performing Hyundai dealers Nationally.

'To represent Hyundai Pembroke as the DP is an opportunity for me to con-

tinue my family's commitment to Hyundai & our community here in the Ottawa Valley for generations to come. Our family owned and operated dealership's reputation is built on honesty, transparency and exceptional customer service."

Shannon Slaughter porte le nouveau titre de directrice de concession pour Hyundai Pembroke qui est situé entre Pembroke et Petawawa. Shannon dit qu'elle est très fière de ce titre : "Il n'y a pas beaucoup de femmes concessionnaires dans l'industrie automobile, qui est dominée

par les hommes depuis très longtemps. L'heure est au changement, au progrès et à la diversité."

Shannon a grandi ici, dans la vallée de l'Outaouais. Elle a fréquenté l'Université Dalhousie à Halifax, en Nouvelle-Écosse, et elle a travaillé pour les Mooseheads de Halifax avant de prendre la décision, il y a onze ans, de quitter l'atlantique et de revenir dans la vallée de l'Outaouais pour se rejoindre à leur concessionnaire Hyundai familial.

"Je n'avais jamais travaillé dans l'industrie automobile à l'exception du lavage de voitures un été," elle a dit. "Je savais que la courbe d'apprentissage allait être raide, mais j'étais déterminé à tout apprendre. Mon père m'a emmené à toutes les réunions et m'a fait comprendre dès le début que je

devais gagner mes galons. J'ai travaillé de longues heures et j'ai traversé trois grossesses consécutives. J'ai même perdu les eaux pour mon premier fils un mois plus tôt, à mon bureau, pendant que je travaillais."

Hyundai Pembroke a reçu plusieurs fois le prestigieux "President's Award of Merit" et la concession a été reconnue comme l'un des concessionnaires Hyundai les plus performants au niveau national.

"Représenter Hyundai Pembroke en tant que directrice est une occasion pour moi de poursuivre l'engagement de ma famille envers Hyundai et notre communauté ici dans la vallée de l'Outaouais pour les générations à venir," elle a dit. "La réputation de notre concessionnaire familial est fondée sur l'honnêteté, la transparence et un service à la clientèle exceptionnel."



## Helping Ears to Hear!

- Hearing Tests for Adults and Children
- Cerumen (wax) Management
- Hearing Device Consultations
- Tinnitus Assessments

**613-735-0776**

[www.heritagehearing.ca](http://www.heritagehearing.ca)



**HYUNDAI**  
**Pembroke**  
Shannon Slaughter  
Dealer Principal  
613-735-5636 x401  
[www.hyundaipembroke.ca](http://www.hyundaipembroke.ca)

**Join the Hyundai Family Today!!**  
#WOMENINBUSINESS [WWW.HYUNDAIPEMBROKE.CA](http://WWW.HYUNDAIPEMBROKE.CA)

**ASHLEY**  
FURNITURE • MATTRESSES & HOME DECOR  
**TESSA MALETTE**  
FURNITURE/MATTRESS SPECIALIST  
10 Matthews Avenue, Pembroke  
613-629-5464 • [www.AshleyHomestoreSelect.ca](http://www.AshleyHomestoreSelect.ca)



**TESSA MALETTE**  
FURNITURE/MATTRESS SPECIALIST

**ASHLEY**  
FURNITURE • MATTRESSES & HOME DECOR

10 Matthews Avenue, Pembroke  
613-629-5464 • [www.AshleyHomestoreSelect.ca](http://www.AshleyHomestoreSelect.ca)

VISIT US FOR QUALITY FURNITURE & MATTRESSES AT AFFORDABLE PRICES.

## BURNT BRIDGE QUALITY MEATS

Your Local Meat Store  
Local meats, eggs, cheese and sauces

**613-687-7026**

20 Wolfe Avenue  
Petawawa, ON K8H 2S5

@BurntBridgeBeefJerky

[burntbridgemeats@gmail.com](mailto:burntbridgemeats@gmail.com)

**YOU COULD JUST BUY BLINDS ANYWHERE. OR YOU COULD CALL The Blind Experts**

**IT'S ALL ABOUT MAKING THE RIGHT CHOICE FOR THE RIGHT PRICE.**

**Custom Draperies & Blinds**  
Fine Bed Linens, Duvets & Pillows

**WE ARE THE BLIND EXPERTS**

76 Pembroke St. W. [www.CustomDraperies.ca](http://www.CustomDraperies.ca) 613-735-0370

**NOELLA STEVENS**  
Professional Design Consultant  
**shadeomatic**

**AL-CHA**  
RENTALS

Tools, Equipment, Small Engine Repair

**Chantal Blais - Proprietor**  
**(613) 735-0338**  
Visit us on Facebook  
[@alchapembroke](http://www.alchapembroke.com)

# BERNADETTE MCCANN HOUSE OPERATES FROM A CLIENT-CENTERED APPROACH WHERE THE CLIENT IS AT THE CENTRE OF SERVICE PROVISION, INTERVENTION AND PROGRAMS.

## **Outreach Program**

The Outreach Program is a short term, goal-oriented program offering individual and group support.

Services are for women who have experienced verbal, emotional, physical, financial, sexual, spiritual/religious abuse, and/or stalking/criminal harassment from an intimate partner in the past or at present. The program serves women over 16 years of age, respecting various cultures, religions, abilities and sexual orientations. To be eligible for the services women must be 16 years of age or over, reside in Renfrew County and are willing participants of the service. Women are expected to contact the agency directly to request services.

Part of the outreach services also includes the Child and Youth Outreach Program. This program primarily provides services within the school system and can be provided in off-site locations. This service involves education regarding understanding abuse, expressing anger and feelings, choices, boundaries, self-esteem, and healthy relationships. Groups are also part of the children and youth program, such as the Growing Together Group, and the Supportive Mothering Group.

## **Family Court Program**

The Family Court Program is designed to provide direct services to male and female victims of domestic violence, who are involved in the family court process. Goal to enhance victim safety, increase access to services/supports and facilitate understanding of the family court system.

The client will be provided with information regarding the court process, safety planning, referrals and assistance with court documentation. The Caseworker will also discuss court outcomes and support the client to follow through on requests received from lawyers. The Caseworker will refer to specialized services and communicate with other court-based services and/or provide court accompaniment when appropriate.

## **Transitional Support Program**

The Transitional and Housing Support Program (THSP) provides a continuum of supports and services to women and their dependents who have experienced abuse, and survivors of human trafficking, that will enable them to access safe and stable housing, and that will help them in obtaining relevant supports they need to heal from violence.

**Survivors of Human Trafficking** includes males and females aged 16 years or older.

**The Transitional Support Program is available in French, by calling 613-732-7776.**

## **SHELTER**

The Residential Program consists of Crisis/Support Lines that operate 24/7 and a short-term Emergency 16-bed Shelter that provides safety, support and education to women aged 16 years and older and their children.

The length of stay varies on each person's individual needs. It is the goal of the organization to support clients in their transition, whether that is to return home or start a new journey. Women make their own choices, and are always encouraged to contact the Shelter, if they wish to continue to receive services through the organization. Many clients choose to engage in the Outreach Program, once they have left the Shelter.

## **GROUPS**

### **Growing Together Group**

The Growing Together Group provides support groups to children and their mothers/guardians who have experienced woman abuse. The Children's Group is for children between the ages of six to sixteen. This ten week group focusses on learning ways to cope with feelings and behaviours resulting from witnessing abuse. The Mother's/Guardian's group run at the same time as the Children's Group, focusing on their experience with abuse, discussing issues around custody and access, as well as personal safety for children. Each week begins with the sharing of a light meal, followed by individual sessions for the children and mothers/guardians.

### **Partner Assault Response (PAR) Group**

The Partner Assault Response group is a Domestic Violence Court initiative that delivers community-based group education to domestic violence offenders who have been mandated by the court to attend. The 12-week group provides education on what abuse is, the effects it has on others, the importance of boundaries and an opportunity to focus on dealing with conflict in a non-abusive manner. This program focusses on the person becoming aware of their lifelong patterns, how to set realistic goals and to develop new skills for changing behaviours.

In 2017, a partnership was developed between Living Without Violence Inc. and Bernadette McCann House to provide these groups to women in Renfrew and Pembroke.

### **Pattern Changing and Setting Patterns Groups**

**Pattern Changing** is a 12-week Group which focuses on the woman herself and her own power and ability to change the course of her life. The goal is for a woman to begin to understand the problems of abuse and its realities for the entire family, to become aware of her lifelong patterns, to set realistic goals, and to learn techniques for developing new patterns of her own choosing.

**Setting Patterns** is a 10-week group designed to help a woman understand and heal from the effects of abuse that she has experienced. It is an educational group that builds on the knowledge that the woman attained from the Pattern Changing group. Setting Patterns will assist to further support and encourage a woman to make positive life changes. Attendance and completion in Pattern Changing is a prerequisite for this group.

## **Services for Men**

BMH recognizes that male victims of domestic violence may be impacted differently and may experience different societal reactions and responses than those experienced by female victims. Services to male victims of domestic violence are provided through the following services:

- Crisis/Support Line – Resources and Safety Planning
- The Family Court Program
- Group Support- Caring Dads
- Transitional Support- Survivors of Human Trafficking

### **Caring Dads Group**

Caring Dads is a program to help Fathers improve their relationship with Children and develop skills to cope in healthy ways with difficult situations. This group is for seventeen (17) weeks and is co-facilitated with Family & Children's Services of Renfrew County. Through group sessions, Fathers will gain a better understanding of the following:

- Skills to cope in healthy ways with frustrating situations
- Different Fathering strategies and choices which affect children, to strengthen the Father-Child relationship
- Increased awareness of controlling, abusive attitudes and behaviours

## **Donations to BMH**

Bernadette McCann House is funded by the Ministry of Children, Community and Social Services. Unlike other non-profit organizations, BMH does not raise funds to offset any budget costs. As a result, when someone from our community chooses to donate to Bernadette McCann House, to help women and children who are experiencing abuse, they do so, knowing that their donation is going directly to those in need, for gas, groceries, health needs, registration for sports, birth certificate costs etc...

Your donated funds are helping people who are experiencing abuse.

If you or someone you know is experiencing abuse, contact Bernadette McCann House at 613-732-3131, or text at 613-639-1233 or email at [help@wsssbmh.org](mailto:help@wsssbmh.org).

Furthermore, if you would like to learn more about this topic or topics like it, Bernadette McCann House can provide a presentation or training to your place of work or organization. Please call 613-732-7776 to make arrangements.



Disclaimer: This content was funded and approved by the advertiser.

