



**RCMP
VETERANS'
ASSOCIATION
Ottawa Division**

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

Inside

President's Message	3
Henry Larsen School	5
Last Post	6
RGM Notes	7-9
Running with the bulls	10-12
Sovereign's Medal for Volunteers	16-19
Special Presentation	20
Musical Ride	21-22
Annual Vigil	23
Call for Nominations	24-26
Membership	27
Member Services	29
Editor's Desk	30
Sponsors	32-34

À l'intérieur

Message du Président	4
École Henry Larsen	5
Dernière Sonnerie	6
Notes de l'AGR	7-9
Course avec les taureaux	13-15
Médaille du Souverain Pour les bénévoles	16-19
Présentation spéciale	20
Le Carrousel	21-22
Veille annuelle	23
Appel pour nominations	24-26
Adhésion	27
Services aux membres	29
Bureau de l'éditeur	30
Commanditaires	32-34

Events - Événements

2019-04-28

RCMP Pipes & Drums Concert at Dominion Chalmers Church
Concert du corps de cornemuses et tambours de la GRC
à l'Église Dominion Chalmers

2019.05.14.

Special RGM, Honours and Recognition
AGR spéciale, distinctions honorifiques et prix de reconnaissance

2019.05.23

146th anniversary of the RCMP at the RCMP National Memorial Cemetery at Beechwood (a.m.); Musical Ride Performance (1 p.m.)
146e anniversaire de la GRC au Cimetière commémoratif national de la GRC à Beechwood (a.m.); Présentation du Carrousel (1 p.m.)

2019.06.07.

Ladies' BBQ/ BBQ des dames

2019.09.20

RCMP Veterans/Denniston Bone Marrow Annual Golf Classic
Classique de golf annuelle des Anciens de la GRC/moelle osseuse Denniston

Photo:

Musical Ride Open House
Portes ouvertes du Carrousel
2019.02.02



**Winter/Hiver 2018/2019
Vol. 176 No. 4**

belairdirect.



OTTAWA DIVISION DIRECTORY

Published By/Publié par

RCMP Veterans' Association - Ottawa Division
Association des Anciens de la GRC - Division d'Ottawa
<https://ottawa.rcmpva.org>

Editor/Éditeur: Edmund Strange (Acting/par intérim)
ottawa.dircomms@rcmpva.org/ottawa.spiritbulletin@rcmpva.org

Executive Committee 2018 Conseil d'administration

President	Michel Pelletier	Président
1st Vice-President	Fred Lyle	1er Vice-Président
2nd Vice-President	R.J. (Bob) Jeffrey	2e Vice-Président
Secretary	William Maxwell	Secrétaire
Treasurer	Carol McLeod	Trésorière
Past President	Michel Séguin	Président sortant

Directors / Directeurs-Directrices

Communications	Ed Strange	Communications
Editor, The Spirit	Vacant	Éditeur, The Spirit
Internal Communications	Ralph Mahar	Communications internes
Webmaster	Gary Walkling	Site internet
By-Laws & History	Dave Jeggo	Règlements & Histoire
Event Planning	Greg Fedor	Planification d'événements
Honours & Recognition	Louise Lavoie	Distinctions honorifiques & Reconnaissance
Quartermaster	Don Harrison	Quartier-maître
Member Services	Pierre Bélanger Pat Arseneau	Services aux Membres
Chaplains	Pierre Bélanger Andy Bigras The Reverend Canon Catherine Ascah Réverend Chanoine	Aumôniers

Membership & Recruiting	Don Harrison	Adhésion & Recrutement
Sergeant-at-Arms	Marc Dureau	Sergent d'armes

Chairs, Committees / Présidents, Comités

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

Ongoing Projects / Projets continus

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

The Spirit

Spring - Summer - Fall - Winter

The Spirit

Printemps - Été - Automne - Hiver

ADVERTISING/PUBLICITÉ

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

Articles and comments must be signed and sent to ottawa.info@rcmp.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. Inclure vos coordonnées. 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 Anciens de la GRC, division d'Ottawa. Les éditoriaux et les opinions exprimés dans ce bulletin ne sont pas nécessairement ceux de la Division.



RCMP Veterans' Association

Ottawa Division

Association des Anciens de la GRC

Division d'Ottawa

PO BOX/CP 42020

1200 boul. St. Laurent Blvd.

Ottawa, ON K1K 4L8

RCMPVA.org



PRESIDENT'S MESSAGE

Michel Pelletier

Congratulations!!! By the time you read this, you will have survived a record Winter!

Looking back, we have a lot to be thankful. Following our Annual Elections, we had a shuffle of our Executives. I would expressly want to thank past executives who unselfishly shared their skills, their time and their expertise for the benefit of the membership of ODVA.

Bill Lenton, Secretary

Rick Reynolds, Treasurer

Thank you for your dedication to the tasks.

We encourage their replacements who accepted the challenge and we are confident that the membership will be supportive of their efforts.

Bill Maxwell, Secretary

Carol McLeod, Treasurer

Additionally, in this shuffle we have (2) Executives who accepted to adjust to a new alignment. One of our busier areas of ODVA is Member Services, under the Direction of **Pierre Belanger**. **Pat Arseneau** generously accepted to assist Pierre on the Visitation Program which many members volunteer to visit our Senior ODVA members. **Dave Jeggo** has now moved from Communications to History while we have a new Director at Communications, **Ed Strange**.

Ed Strange, as the Communications Director has the monumental task of aligning our website for enhanced communication and promotion of our activities. Some of the activities undertaken over this period include the distribution of Christmas baskets during visitations; presentation of the Governor General's congratulatory certificates to our members celebrating 90th and 95th birthdays; Santa's visit to Serving Members' children at the NHQ Christmas party; the Musical Ride horse auction and the Musical Ride Open House.

Congratulations are also in order to our colleague **Suzanne Sarault** who received the Sovereign's Medal for Volunteers which was presented to her by Commissioner Brenda Lucki at the Fall RCMP Awards Ceremonies.

We now look forward to a bright warm spring with exceptional activities such as the **Honours and Recognition** on May 14. Also, on May 23, we will be having the **annual Vigil** at the RCMP National Memorial Cemetery at Beechwood. This year we will be adding an additional activity, an Historical Walking Tour. This is all to build momentum to the 150th anniversary of the RCMP in 2023.



In closing I want to thank you for participating in the ODVA survey. The participation rate was over 50% and this allowed us to synchronize your input with this year's Business Plan which will benefit ODVA.

Have a great spring and save the date for the Ladies' BBQ on June 7 and the **"RCMP Veterans/ Denniston Bone Marrow" golf tournament** scheduled for 20 SEP 19.





MESSAGE DU PRÉSIDENT

Michel Pelletier

Toutes nos félicitations!!!
Au moment où vous lirez ceci,
vous aurez survécu à un hiver
record!

Quand j'y repense, nous avons de
nombreuses raisons d'être recon-
naissants. Après nos élections
annuelles, nous avons eu un rema-
niement de nos dirigeants. Je tiens
expressément à remercier
les dirigeants sortants qui ont
généreusement partagé leurs
compétences, leur temps et leur
expertise au profit des
membres de la division.

Bill Lenton, secrétaire
Rick Reynolds, trésorier

Merci pour votre
dévouement dans l'accomplisse-
ment de vos tâches.

Nous encourageons leurs
remplaçants qui ont accepté ce défi
et nous sommes convaincus que
les membres les appuieront
dans leurs efforts.

Bill Maxwell, secrétaire
Carol McLeod, trésorière

De plus, dans ce remaniement,
nous avons (2) des cadres qui ont
accepté de s'adapter à une nou-
velle orientation. Les services aux
membres, qui est sous la direction
de **Pierre Bélanger**, est l'un de
nos secteurs les plus occupés pour
la division. **Pat Arseneau** a géné-
reusement accepté d'aider
Pierre avec le programme de vi-
sites pour lequel de nombreux
membres se sont portés volon-
taires afin de rendre visite à
nos aînés, membres de la division.
Dave Jeggo est passé
des Communications au comité
responsable de l'histoire et nous
avons un nouveau directeur aux
communications, **Ed Strange**.

Ed Strange, en tant que directeur
des communications, a la tâche co-
lossale d'orienter notre site Web
sur l'amélioration de la communi-
cation et de promouvoir nos activi-
tés.

Certaines des activités entreprises
au cours de cette période com-
prennent la distribution des paniers
de Noël lors des visites à domicile;
la présentation de certificats de
félicitations de la Gouverneure gé-
nérale remis à nos membres
qui ont célébré leurs 90e et
95e anniversaires; la visite du Père
Noël pour les enfants des
membres actifs lors de la fête de
Noël de la DG-; les enchères de
chevaux et les portes ouvertes du
Carrousel.

Nous félicitons également notre
collègue **Suzanne Sarault** qui a
reçu la Médaille du souverain pour
les bénévoles, qui lui a
été remise par la **Commissaire**
Brenda Lucki lors

des cérémonies de remise de
prix de la GRC cet automne.
Nous attendons avec impatience
l'arrivée d'un printemps radieux et
chaleureux rempli d'activités ex-
ceptionnelles telles que les **Dis-
tinctions honorifiques et**
la Reconnaissance, le 14 mai.

De plus, le 23 mai, nous organise-
rons la veille annuelle au cimetière
commémoratif national de la GRC
à Beechwood. Cette année, nous
ajouterons une activité supplémen-
taire, une visite historique à
pied. Le tout permettant d'insuf-
fler un élan en vue du



150e anniversaire de la GRC en
2023.

En conclusion, je tiens à vous
remercier d'avoir participé au
sondage. Le taux de participa-
tion qui était supérieur à 50%
nous a permis de synchroniser
votre contribution avec le plan
d'affaires de cette année, ce
qui sera profitable à la division.

Je vous souhaite de passer un
superbe printemps et rappelez-
vous de noter la date du BBQ
des dames le 7 juin ainsi que le
tournoi de golf des Vétérans de
la GRC / moelle osseuse
Denniston planifiée pour le 20
septembre 2019.





Henry Larsen Elementary School - École primaire Henry Larsen

At the end June and nearing the final days of the school year, Division members attended Henry Larsen Elementary School Graduation Ceremony in Orleans.

Doreen Riedel (Henry Larsen's Daughter) presented both English and French Henry Larsen Arctic Studies Awards and Don Harrison was given the privilege of presenting the Valedictory Plaque.

A fine event and we were made most welcome, as always.

À la fin de juin et à l'approche des derniers jours de l'année scolaire, les membres de notre division ont assisté à la cérémonie de remise des diplômes de l'école primaire Henry Larsen à Orléans.

Doreen Riedel (la fille d'Henry Larsen) a décerné les bourses d'études d'*Henry Larsen Arctic Studies* (les études arctiques d'Henry Larsen) offertes en français et en anglais et Don Harrison a eu le privilège de présenter la plaque des finissants.

Un bel événement et nous avons tous été bien accueillis, comme toujours.



(Left to Right) (de gauche à droite)

Principal of Henry Larsen Elementary / Directrice de l'école primaire Henry Larsen Christine Camus-Shepley; Mark Gaillard, Mazhar Mufti; Ralph Mahar; Doreen Riedel (Henry Larsen's daughter / la fille d'Henry Larsen); Ron Mostrey; Vice-Principal / Directrice-adjointe Mireille Filion; Don Harrison; and / et Michel Pelletier.



LAST POST - DERNIÈRE SONNERIE



Reg. No/Mat.	NAME /NOM	DATE	PLACE/LIEU
C4321	PION-RUSAW, Christine	October 28, 2018	Ottawa ON
18729	LUSSIER, Gilles	November 7, 2018	Hawkesbury ON
18796	PEARSON, Sven Gunner	November 13, 2018	Winnipeg MB
14697	SOROKAN, William	November 16, 2018	Ottawa, ON
20749	RONENKAMP, Frederick W. "Bill"	November 25, 2018	BC
25487	KAY, James Richard	November 26, 2018	Strathmore AB
18187	McARTHUR, John	November 29, 2018	Vernon BC
18320	MURPHY, Eric Sanderson	December 1st, 2018	Headingley MB
19093	WEAFER, Barry Bruce	December 2, 2018	White Rock BC
C0992	WOOLNER, Paul Robert	December 10, 2018	Ottawa ON
21006	McMAHON, Michael Mulligan	December 13, 2018	Coquitlam BC
16272	BRISBIN, Norman	December 19, 2018	Calgary AB
33920	LADOUCEUR, Louis J.S.	December 21, 2018	Gatineau QC
PSE	BIARD, Yvon J.P.	December 26, 2018	Ottawa ON
15548	MAGUIRE, John Walker	January 7, 2019	Ottawa ON
20935	LEGGETT, George	January 13, 2019	
31081	TAVONIUS, Walter "Walt"	January 17, 2019	
21568	LANGVIN, J.L.E. Raymond	January 17, 2019	Montreal QC
42347	CHEVRIER, Jean G.R.	January 31, 2019	Gatineau QC
23663	KARNES, George D. "Darrell"	February 1, 2019	Bridgetown NS
28710	TESSIER, J.G. Michel	February 6, 2019	
17062	WATSON, Kenneth Gilbert	February 6, 2019	Kamloops BC
29804	PARK, Larry F.	February 9, 2019	Ottawa ON
19987	BECK, Larry F.	February 9, 2019	Lasalle QC
39960	HEARTY, William "Bill" V.J.	February 14, 2019	Campbell River BC
S0049	WHITE, Stanley		Ottawa ON



RGM Notes - Notes de l'AGR

The Ottawa Division received 6 certificates from Her Excellency, the Right Honorable Julie Payette, Governor General of Canada for members who celebrated their **90th and 95th** birthdays.

La Division d'Ottawa a reçu 6 certificats de Son Excellence, la très honorable Julie Payette, Gouverneure générale du Canada, pour les membres qui ont célébré leurs 90e et leurs 95e anniversaires de naissance.

ODVA Life Member **Frank Barrett** celebrated his 90th birthday on December 29, 2018. The birthday certificate from the Governor General was presented to Frank in the presence of his wife, Betty at the RGM in January.

Le membre à vie de la division, **Frank Barrett**, a célébré son 90e anniversaire le 29 décembre 2018. Le certificat d'anniversaire de la Gouverneure général a été présenté à Frank en présence de son épouse, Betty à l'AGR de janvier.

ODVA member **Matt Surkan** was also presented with a certificate at the occasion of his 90th birthday at the RGM.

Matt Surkan, un membre de la division, a également reçu un certificat à l'occasion de son 90e anniversaire à l'AGR.

A birthday cake in their honour was presented by President Michel Pelletier and a hearty rendition of Happy Birthday was performed by all members in attendance at the RGM in January.

Le président Michel Pelletier a présenté un gâteau d'anniversaire en leur honneur et tous les membres présents à l'AGR en janvier ont chanté Bonne Fête avec cœur.

Michel Pelletier and others visited 2 other members and presented their certificates at their residences. Unfortunately, one member had passed away before the certificate could be presented.

Michel Pelletier ainsi que d'autres membres ont rendu visite à 2 autres membres à leur résidence afin de leur présenter leurs certificats. Malheureusement, un membre est décédé avant que le certificat puisse lui être présenté.

We wish all those who celebrated all the best and continued good health.

Nos meilleurs vœux accompagnent tous les membres qui ont célébré ces jalons importants et nous leur souhaitons toujours une bonne santé.



Frank
and / et
Betty
Barrett

Matt Surkan





RGM Notes - Notes de l'AGR

Sgt. at Arms Marc Dureau and Michel Pelletier, President, had the privilege of visiting and offering the Governor General's 90th Birthday certificates from GG Julie Payette to the following ODVA Veterans:

Stanley White, who still lives at home with his wife and recently left hospital and receives nursing care at home. Stan entertained us with his stories of his days in Nfld. Labrador and the Far North working with Air Services. Marc, with his previous experience in the Air Force, was able to compare notes and it was a lovely visit with appropriate photos taken and input to the "Spirit".

James Cummins - who also lives with his wife in the Perley apartments was quite pleased with our visit and told us his stories of his service in Identification Branch and "D" Division service. In fact James offered a generous donation to the ODVA for Member Services and we told him that we would certainly provide him an appropriate receipt. See photo.

Thank You Marc and Michel for your time and visitation to these Veterans.

Le Sergent d'armes Marc Dureau et le Président Michel Pelletier ont eu le privilège de rendre visite et de présenter les certificats de 90e anniversaire de la Gouverneure générale Julie Payette aux vétérans de la division:

Stanley White, qui vit toujours à la maison avec son épouse et qui a récemment passé un séjour à l'hôpital, reçoit des soins infirmiers à domicile. Stan nous a bien divertis avec ses anecdotes lors de son séjour à Terre-Neuve & Labrador et dans le Grand Nord avec les services aériens. Marc a pu faire des comparaisons compte tenu de son service avec les forces aériennes. Ce fut une visite agréable.

James Cummins - qui vit également avec son épouse dans les appartements Perley, a été très heureux de notre visite et nous a aussi raconté ses anecdotes concernant son service avec la direction de l'identification et à la Division "D". En fait, James a offert un don généreux à la division pour les Services aux membres. Nous lui avons indiqué qu'il recevrait un reçu approprié. Voir la photo.

Merci Marc et Michel pour le temps dédié à la visite de ces vétérans.





RGM Notes - Notes de l'AGR

At the January RGM President Michel Pelletier welcomed 3 new directors.

Carol MacLeod is the new Treasurer, **William (Bill) Maxwell** is the new Secretary and **Edmund (Ed) Strange** is the new Director of Communications.

David Jeggo has moved to be Director of History and Bylaws.

Pat Arseneau has been added to the Member Services Team as assistant to **Pierre Bélanger**.



At the January and February meetings 6, new members of the division were welcomed by the President and the Membership Chair. The members present greeted them with a round of applause.



Our December RGM we welcomed A/Commr Serge Coté Director of the Canadian Police College as our guest speaker.

Our January RGM welcomed Greg Smith, the Operational Stress Injury Program Coordinator in the RCMP as our guest speaker.

Our February RGM welcomed Mr. Paul Baiden, National Chairman, Canadian Naval Air Group as our guest speaker.

All of our guest speakers were presented with a gift to show our appreciation.

Lors de l'AGR de janvier, le président Michel Pelletier, a accueilli trois membres au comité exécutif.

Carol MacLeod est la nouvelle trésorière, **William (Bill) Maxwell** est le nouveau secrétaire et **Edmund (Ed) Strange** est le nouveau directeur de communications.

David Jeggo devient le directeur de l'histoire et des règlements.

Pat Arseneau est maintenant adjoint de **Pierre Bélanger** à l'équipe des Service aux Membres.



Six nouveaux membres ont été accueillis par le président et le directeur des membres aux AGR de janvier et de février. Les membres présents les ont accueillis chaleureusement.



Lors de notre AGR de décembre nous avons accueilli le commissaire adjoint Serge Coté, Directeur du Collège Canadien de Police en tant que conférencier.

Lors de notre AGR de janvier nous avons accueilli Greg Smith, Coordonnateur du programme sur les traumatismes liés au stress opérationnel en tant que conférencier.

Lors de notre AGR de février nous avons accueilli M. Paul Baiden, le président national du Groupe canadien de l'aéronavale en tant que conférencier.

Tous nos conférenciers ont reçu un cadeau témoignant de notre reconnaissance.

Many people have a “Bucket List” and they seem to check an item off when an opportunity presents itself or they are running out of time.

I have been riding motorcycles off and on since 1966. When I retired in 2004 after over 35 years of service, I planned to buy a motorcycle and continue the experience. Since then, I have owned six Honda motorcycles and travelled over 325,000 kilometers throughout North America. I convinced my wife Arabella, to ride along even though she vowed never to get on a motorcycle. It took a little time; however, I knew she was hooked after a few short rides when she exclaimed with disappointment in her voice, “Oh we are there already.” She discovered; it was the journey rather than the destination.

We have been world travelers since 1970 and I said many times that I would love to travel in Europe by motorcycle. Last year, I turned 67 and sensed I was running out of time. It was time to scratch this item off my bucket list. So, I bought a motorcycle (Honda) in Heidelberg, Germany and travelled there with my son Chad (he rented a BMW) for a two-week trip of a lifetime. We travelled 6000 K through 11 countries. I published our adventure on a daily Blog and Arabella proclaimed she would not be left behind next year.

Well, I imagine you are wondering how the foregoing relates to the title of this article, “Running with the Bulls”. While planning a different route with my son for 2018, we planned to trace part of the 2018 Tour du France route in the Pyrenees Mountains prior to the event. The route borders Spain and we noticed Pamplona, Spain was a short distance to the south. Pamplona is famous for the annual event of “Running with the Bulls”. I checked the dates for 2018 and learned the dates never change. It is always held during July 6 to 14. We were going to be in the area near the start of the event, so we did some research.

The event is officially called the San Fermin Fiesta and has been held since 1591. It celebrates the Patron Saint of the Navarre Region of Spain. San Fermin became the first Bishop of Pamplona. On a preaching voyage, he was beheaded in Amiens, France on September 25, 303 AD. It is believed he was dragged through the streets with angry bulls running after him, hence the tradition. He is considered a martyr in the Catholic Church.

The plan was to arrive a day early to scout out the location, walk the route, etc. Chad and I planned to enter the run rather than to be spectators but kept that to ourselves so not to worry our family, aka Arabella. We figured we could mitigate problems (death or injury) with preparation.

We arrived in Pamplona just before noon on July 6th. Since we were on motorcycles, it was easier to reach the center of Pamplona because motorcycles are allowed to split lanes and free parking is readily available in the center of all European towns and cities. Tradition holds that all participants wear white clothing along with a special red bandana around the neck and a red sash around the waist. We brought the white clothes (I had a white T-Shirt with a large Canadian flag on the front) and we bought the bandana and sash in Pamplona.

We walked the route from the corral to the bullring and analyzed it according to the documents we researched. We definitely did not want to be at the early portion of the run since it was up hill with no escape route since it was mostly solid stone walls on either side. The bulls are full of energy at the start and they can run at about 35 MPH.

I ran through radar in boots and breeches during my highway patrol days in 1974 when I was 24 years old and clocked in at 14 MPH. So, I knew we could not outrun the bulls. Oh, did I mention I had a total right knee replacement 8 months earlier. Yes, I know what you are thinking, but this was on my Bucket List and I was not getting any younger or faster.

The golden rule if you fall is; stay down, kiss the ground, protect your head with your hands and arms and pray to San Fermin, even if you are not religious. The last thing you should do is try to get up since your body will be at the height of the horns.

There were multiple large screen TVs along the route to keep everyone up to date. The final messages in multiple languages were rules for the run. They included: don't harass the bulls, don't pull on the bull's tail, the use of cell phones and cameras are prohibited there were a few more but the last one was interesting – you must be physically and mentally capable to participate. That should have eliminated most participants.



I had planned to count until I saw 12 bulls pass and then enter the fray. However, the dense crowd of runners overwhelmed the moment. We were involuntarily moving with the crowd and suddenly the bulls were upon us. The bulls were in a tight pack and surrounded by humans. It appeared to be about 12 bulls. Chad took off toward the bullring with the bulls.

I hesitated for a moment and as I made my move, a bull came from behind the main pack. In a flash the lone bull flipped a runner who was about 15 feet to my right. It seemed like slow motion as he rose in the air and his personal belongs were floating around him. His landing on the cobble stones was not pretty.

Surely that must have been 12 bulls as I bolted toward the bullring. I passed the bowling pin turn and entered the 305-meter-long Estafeta Street canyon. Part way along it dawned on me that I was actually running fast enough to keep up with the crowd. I had not run for several years due to the worn-out right knee. It is amazing what a constant flow of adrenalin will do for the body.

I continued the run and followed the bulls to their FINAL destination. Hopefully the senior citizens of Pamplona appreciated their sacrifice. The Run can last 3 to 6 minutes. 2018 was fast at 2 minutes 37 seconds.

The next part of the plan was to reconnect with Chad at a designated meeting point. As I retraced the route, I noticed some runners receiving medical attention who had a close encounter with the bulls. There were over 200 medical emergence workers located along the route. It was great to find Chad after a couple of minutes with a big grin across his face. We survived without a scratch. At the end of our trip of over 6000 K and 8 countries, we both agreed, the highlight of the trip was our participation in a world-renowned event that dates back over 400 years – Running with the Bulls.

At the end of each day during the trip, I would send an email to family and friends with photos and highlights of the day. Arabella was not happy with our little adventure but eventually got over it. It seems she thought it was irresponsible and questioned why we would do such a thing. My response was you would have to be a guy to understand.

Incidentally, about a week later Arabella joined me for a two-week tour on the motorcycle. Near the end of the tour, we travelled over the Stelvio Pass located in northern Italy near the Swiss border. It is about 50 k long over a summit of 2758 M (9050 feet) which is above the snow line. It has 48 hairpin (180 degree) turns. At the other side, I asked Arabella what she thought of the ride. She said, "I am glad I did it but would never do it again." That is very much my sentiment about my adventure in Pamplona. I think she finally understands why Chad and I "Ran with the Bulls."

Submitted by: Ron Lewis

Beaucoup de gens ont une liste de choses à faire avant de mourir (*bucket list*) et ils semblent cocher un des éléments quand l'occasion se présente ou lorsqu'ils sont à cours de temps.

J'ai fait de la moto de temps à autre depuis 1966. Lorsque j'ai pris ma retraite en 2004 après plus de 35 ans de service, j'ai prévu d'acheter une motocyclette et de continuer l'expérience. Depuis, j'ai été propriétaire de 6 motocyclettes Honda et j'ai parcouru plus de 325 000 kilomètres partout en Amérique du Nord. J'ai convaincu ma femme Arabella de m'accompagner même si elle avait juré de ne jamais monter sur une motocyclette. Il a fallu un peu de temps; cependant, j'ai su qu'elle était conquise après quelques courtes sorties quand elle s'est exclamée avec déception dans sa voix: «Oh, nous sommes déjà arrivés? ». Elle a découvert; c'était le parcours plutôt que la destination.

Nous sommes des globe-trotters depuis 1970 et j'ai souvent mentionné que j'aimerais visiter l'Europe en motocyclette. L'année dernière, j'ai fêté mes 67 ans et j'ai senti que je commençais à manquer de temps. Le moment était venu de rayer cette activité de ma liste de choses à faire avant de mourir. Donc, j'ai acheté une motocyclette (Honda) à Heidelberg, en Allemagne et je me suis rendu là-bas avec mon fils Chad (qui a loué une BMW) pour un voyage inoubliable d'une durée de deux semaines. Nous avons parcouru 6 000 kilomètres en traversant 11 pays. J'ai publié notre aventure sur un blogue quotidien et Arabella a proclamé qu'elle ne serait pas laissée de côté l'an prochain.

Eh bien, j'imagine que vous vous demandez comment ce qui précède se rapporte au titre de cet article « Faire la course avec les taureaux ». En préparant un itinéraire différent avec mon fils pour 2018, nous avons planifié de suivre une partie du parcours du Tour de France 2018 dans les Pyrénées, ce avant l'événement. La route longe l'Espagne et nous avons remarqué que Pampelune (en Espagne) se trouvait à une courte distance au sud. Pampelune est célèbre pour l'événement annuel connu sous le nom de « la course avec les taureaux ». J'ai vérifié les dates pour 2018 et j'ai appris que les dates ne changent jamais. Cet événement se déroule toujours du 6 au 14 juillet. Puisque nous allions être dans le secteur juste avant le début de l'événement, nous avons donc fait des recherches.

L'événement est officiellement appelé *Fiesta San Fermín* (les Fêtes de Saint Firmin) et existe depuis 1591. Il commémore le saint patron de la région de Navarre en Espagne. Saint Firmin est devenu le premier évêque de Pampelune. Lors d'un voyage de prédication, il a été décapité à Amiens, France, le 25 septembre 303 apr. J.-C.. On croit qu'il a été traîné dans les rues par des taureaux en colère qui couraient après lui, d'où la tradition. L'Église catholique le considère comme un martyr.

Nous avons panifié d'arriver le jour avant afin d'explorer les lieux, faire le trajet à pied, réviser les vidéos des années précédentes et parler aux gens qui avaient couru lors des années antérieures. Chad et moi avons l'intention de participer à la course plutôt que d'être des spectateurs. Nous avons décidé de garder cela entre nous afin de ne pas inquiéter notre famille. Plus précisément Arabella. Nous avons pensé que nous pourrions minimiser les problèmes (décès ou blessures) avec de la préparation.

Nous sommes arrivés à Pampelune le 6 juillet, juste avant l'heure du midi. Comme nous étions à motocyclette, c'était plus facile de rejoindre le centre de Pampelune, car les motocyclettes sont autorisées à diviser les voies et le stationnement gratuit est disponible au centre de toutes les villes et villages européens. La tradition veut que tous les participants portent des vêtements blancs avec un bandana spécial de couleur rouge autour du cou et une ceinture rouge autour de la taille. Nous avons apporté les vêtements blancs (j'avais un t-shirt blanc avec un grand drapeau canadien à l'avant) et nous avons acheté le bandana et la ceinture à Pampelune.

Nous avons parcouru le trajet entre le corral et l'arène à pied et avons analysé le parcours en fonction des documents que nous avons étudié. Nous ne voulions en aucun cas nous retrouver dans le peloton de départ de la course qui débutait sur le haut d'une colline et qui n'offrait aucune porte de sortie principalement à cause des murs en pierre de chaque côté. Dès le départ les taureaux débordent d'énergie et peuvent courir jusqu'à environ 35 mi/h.

En 1974, alors que j'étais âgé de 24 ans et étais affecté à la patrouille routière, j'ai couru devant un radar en bottes et culottes (*breeches*) confirmant que ma vitesse atteignait 14 mi/h. Donc, je savais que nous ne pouvions pas esquiver les taureaux. Oh, ai-je mentionné que j'ai eu un remplacement total du genou droit, ce 8 mois plus tôt? Oui, je sais à quoi vous pensez, mais cela figurait sur ma liste de choses à faire avant de mourir et je n'étais sur le point de rajeunir ou devenir plus rapide.

La règle d'or si vous tombez est: reste couché, face contre terre, protège ta tête avec tes mains et tes bras et implore que Saint Firmin, même si tu n'es pas religieux. La dernière chose à faire est d'essayer de se lever puisque votre corps sera à la hauteur des cornes.

Il y avait plusieurs téléviseurs à grand écran le long de la route pour garder tout le monde à jour. Les derniers messages, qui étaient diffusés en plusieurs langues, identifiaient les règles pour la course. Elles comprenaient: ne pas harceler les taureaux, ne pas tirer sur la queue du taureau et l'interdiction de l'utilisation de téléphones portables et caméras. Il y en a eu quelques autres mais la dernière était intéressante - vous devez être physiquement et mentalement capable de participer. Cela aurait dû éliminer la plupart des participants.

Vers 7h59, notre plan opérationnel pour la course a été anéanti lorsque une cohorte de policiers sont arrivés sur le parcours et ont poussé tout le monde vers le milieu de la rue en répétant «Courez ou quittez». C'était un point de non-retour. Chad et moi nous sommes regardés et avons dit «Oh que oui» J'avais prévu regarder passer jusqu'à 12 taureaux avant d'entrer dans la mêlée. Cependant, la foule dense de coureurs a surchargé le moment. Nous nous déplaçons involontairement avec la foule quand soudainement les taureaux nous ont rejoints. Les taureaux se tenaient dans un peloton serré et étaient entourés d'êtres humains. Il semblait y avoir environ 12 taureaux. Chad est parti en direction de l'arène avec les taureaux. J'ai hésité un instant et, alors que je tentais ma chance, un taureau a surgi derrière le peloton principal. En un éclair, le taureau solitaire a soulevé un coureur qui se trouvait à environ 15 pieds à ma droite. Tout semblait être au ralenti alors qu'il s'élevait dans les airs et que ses effets personnels flottaient autour de lui. Son atterrissage sur le pavé en pierres n'était pas beau à voir.

Il devait certainement y avoir 12 taureaux alors que je me dirigeais vers l'arène. J'ai passé le virage en coin et suis entré dans le canyon de la rue Estafeta, long de 305 mètres. À mi-chemin, j'ai réalisé que je courais suffisamment vite afin de suivre la foule. Je n'avais pas couru depuis plusieurs années à cause de mon genou droit usé. C'est incroyable ce qu'une poussée constante d'adrénaline peut faire pour le corps. J'ai continué la course et suivi les taureaux jusqu'à leur destination finale. Espérons que les personnes âgées de Pampelune ont apprécié leur sacrifice. La course peut durer 3 à 6 minutes. Celle de 2018, d'une durée de 2 minutes 37 secondes, était rapide.

La partie suivante du plan consistait à rejoindre Chad à un point de rencontre désigné. En revenant sur mes pas, j'ai aperçu des coureurs en train de recevoir des soins médicaux car ils étaient tombés nez-à-nez avec des taureaux. Il y avait plus de 200 préposés aux soins médicaux d'urgence tout le long du parcours. C'est avec grand plaisir que j'ai retrouvé Chad après quelques minutes, le visage fendu par un large sourire. Nous avons survécu sans égratignure. À la fin de notre voyage de plus de 6000 km en traversant 8 pays, nous avons tous deux convenu que le point culminant du voyage était notre participation à un événement mondialement connu qui remonte à plus de 400 ans – Faire la course avec les taureaux.

À la fin de chaque jour pendant le voyage, j'envoyais un courriel à la famille et aux amis avec des photos et les faits saillants de la journée. Arabella n'était pas contente de notre petite aventure mais a fini par passer par-dessus. Il semble qu'elle considérait que c'était irresponsable et se demandait pourquoi nous avions fait une telle chose. En guise de réponse je lui disais qu'il fallait être un gars pour comprendre.

Par ailleurs, environ une semaine plus tard, Arabella s'est jointe à moi pour une tournée de deux semaines à motocyclette. Vers la fin de la tournée, nous avons traversé le col du Stelvio situé dans le nord de l'Italie près de la frontière suisse. Il fait environ 50 km de long sur un sommet de 2 758 mètres (9 050 pieds) au-dessus de la ligne de neige. Il a 48 virages en épingle à cheveux (180 degrés). Rendus de l'autre côté, j'ai demandé à Arabella ce qu'elle pensait du trajet. Elle a dit: «Je suis contente de l'avoir fait mais je ne le ferais plus jamais.». C'est exactement comment je me sentais vis-à-vis mon aventure à Pampe-lune. Je pense qu'elle comprend enfin pourquoi Chad et moi avons « couru avec les taureaux ».

Soumis par: Ron Lewis



Sovereign's Medal for Volunteers (SMV)

1st time an RCMP Commissioner presents SMV to a member of the RCMP Veterans' Association



DEEP RED
ROYALTY
BLUE AND GOLD
VICE REGAL COLOURS
FIVE GOLD STRIPES
FINGERS OF A HAND + LINK TO
FORMER EMBLEM
MAPLE LEAF
CANADA
TWO INTERLACED
HEARTS
GENEROSITY + CARING
SUNBURST PATTERN
VOLUNTEERS GIVING OF TIME

by Joan Panich
Member of the Ottawa Division

Recipient Suzanne Sarault

The SMV recognizes exceptional volunteer achievements of Canadians from across the country from a wide range of fields who meet the following criteria:

“Any living person who is a Canadian citizen and who has made significant, sustained and unpaid contributions to their community in Canada or abroad is eligible. Candidates must have demonstrated an exemplary commitment through their dedicated volunteerism.”

Volunteering has been a lifelong passion of Suzanne. For over 27 years, Suzanne has been a tireless, enthusiastic volunteer. She has contributed her time and skills on a regular basis not only to the RCMP Veterans' Association but to a large number of other organizations and interest groups in the National Capital Region.

A snapshot of the diversity of Suzanne's volunteerism is summarized in the Governor General of Canada's SMV Citation which accompanied the Medal. You can read the details in the fall 2017 edition of the Spirit (vol. 175, No. 3).



Médaille du souverain pour les bénévoles

Première fois qu'un commissaire de la GRC présente cette Médaille à un membre de l'Association des Vétérans de la GRC



ROUGE FONCÉ

ROYAUTÉ

BLEU ET OR

COULEURS VICE-ROYALES

CINQ BANDES DORÉES

LES DOIGTS DE LA MAIN +

LIENS VERS L'ANCIEN EMBLÈME

FEUILLE D'ÉRABLE

CANADA

**DEUX CŒURS ENTRELA-
CÉS**

GÉNÉROSITÉ – COMPASSION

LES RAYONS

LE TEMPS QUE DONNENT LES
BÉNÉVOLES + ACTIONS

par Joan Panich

Membre de la Division d'Ottawa

Récipiendaire Suzanne Sarault

La Médaille reconnaît les réalisations bénévoles exceptionnelles de Canadiens et Canadiennes de partout au pays, dans un large éventail de domaines, selon les critères d'admissibilité suivants :

« Tous les citoyens canadiens vivants qui ont apporté une contribution importante, soutenue et non rémunérée à leur communauté, au Canada ou à l'étranger. Les candidats doivent avoir fait preuve d'un engagement exemplaire de dévouement dans leurs activités bénévoles. »

Le bénévolat est une passion de toute une vie pour Suzanne. Suzanne est une bénévole infatigable et enthousiaste depuis plus de 27 ans. Elle consacre régulièrement son temps et ses compétences non seulement à l'Association des Vétérans de la GRC, mais également à un grand nombre d'organisations et de groupes d'intérêts de la région de la capitale nationale.

Un aperçu de la diversité du bénévolat de Suzanne est résumé dans la citation de la Gouverneure générale du Canada qui accompagnait la Médaille. Pour en savoir plus, consulter l'édition automnale de 2017 The Spirit (vol 175, no. 3).



Suzanne Sarault Ottawa, Ontario

Suzanne Sarault has given of her time to the community for over 27 years, assisting with commemorative events for veterans and the RCMP Veterans' Association. She also volunteers at festivals in Ottawa, local golf and fundraising events, and as a radio announcer, musical director and mentor to public servants.

Suzanne Sarault donne de son temps à la communauté depuis plus de 27 ans notamment en contribuant à l'organisation d'activités commémoratives pour les membres de l'Association des vétérans de la GRC. Elle fait aussi du bénévolat pour des festivals à Ottawa, des activités locales de golf et de collecte de fonds, ainsi que comme présentatrice radiophonique, directrice musicale et mentore auprès de fonctionnaires.



Commissioner Brenda Lucki, C.O.M. presents the SMV to Suzanne Sarault
November 1, 2018, RCMP Awards Presentation Ceremony, RCMP Headquarters, Ottawa.

La commissaire Brenda Lucki, C.O.M. présente la Médaille du souverain pour les bénévoles à
Suzanne Sarault

Le 1^{er} novembre 2018, Cérémonie de remise de prix de reconnaissance, Direction générale, Ottawa



Ottawa Division RCMP Veterans celebrate with Suzanne
Des vétérans de la Division d'Ottawa célèbrent avec Suzanne



Left to right/de gauche à droite
Marc Dureau; Ralph Mahar; Bob Jeffrey; Joan Panich; Commissioner/La commissaire Brenda Lucki; Suzanne Sarault; ODVA President/le président de la division Michel Pelletier; Graham Muir; André Girard; Dave Jeggo; Roy Berlinquette; Don Harrison & Fred Lyle.





Irene MacPhee and / et Insp. Al Holland

Irene MacPhee, vice-president of the Ottawa Division Wives Association, spent many quiet nights meticulously crafting this needlepoint, while her husband, Cst Pat MacPhee, was patrolling the city of Selkirk in the 1960s. Pat passed away earlier this year & today Irene donated her handiwork to Selkirk RCMP in his memory. November 2018 facebook Post.

Irene MacPhee, vice-présidente de l'Association des épouses des vétérans de la Division d'Ottawa, a passé plusieurs soirées à confectionner cette broderie sur canevas, alors que son mari, Gend. Pat MacPhee, patrouillait la ville de Selkirk dans les années 1960. Pat est décédé plus tôt cette année et Irene fait don de son œuvre au détachement de la GRC de Selkirk en sa mémoire. Affiché sur Facebook, novembre 2018.



National Division RCMP Pipes and Drums Band entertain the crowd at the Musical Ride Open House on February 2nd, 2019

Le corps de cornemuses et tambour de la GRC—de la division nationale à Ottawa diverti la foule lors de la journée portes ouvertes du carrousel le 2 février 2019



Pat Cummins and Maz Mufti ready to greet the visitors

Pat Cummins et Maz Mufti sont prêts à accueillir les visiteurs



Brendan Heffernan and / et Ed Strange

Musical Ride Open House February 2nd 2019 / Portes ouvertes du Carrousel le 2 février 2019



Frank Barrett and/et Don Harrison

Musical Ride Open House February 2nd 2019/Portes ouvertes du Carrousel le 2 février 2019



Everyone is welcome to this annual historic event

Leading up to the 150th anniversary of the Force on May 23, 2023, the RCMP Veterans' Association, Ottawa Division invites you to an annual commemoration which will be held at the

**RCMP National Memorial Cemetery
at Beechwood
280 Beechwood Ave., Ottawa**

A vigil will be held from 6:00 a.m. to 11:00 a.m. on Thursday May 23, 2019. An historical walking tour will be held prior to the wreath-laying ceremony. The ceremony will start at 11:00 and should conclude at approximately 11:45.

To participate in the vigil, contact Marc Dureau at ottawa.sgtatarms@rcmpva.org by May 9, 2019.

For the walking tour, contact Dave Jeggo at Ottawa.historyandbylaws@rcmpva.org by May 9,

Vous êtes tous invités à cet évènement historique annuel

En vue du 150^e anniversaire de la GRC le 23 mai 2023, la division d'Ottawa de l'Association des Vétérans de la GRC vous convie à une commémoration annuelle qui aura lieu au

**Cimetière commémoratif national de la GRC à
Beechwood
280, avenue Beechwood, Ottawa**

Une veille aura lieu de 6 h à 11 h jeudi le 23 mai 2019. Une visite historique à pied aura lieu avant la cérémonie de dépôt de couronnes. La cérémonie commencera à 11 h et devrait se terminer vers 11 h 45.

Pour participer à la veille, communiquez avec Marc Dureau avant le 9 mai 2019 à ottawa.sgtatarms@rcmpva.org.

Pour la visite historique, communiquez avec Dave Jeggo avant le 9 mai 2019 à ottawa.historyandbylaws@rcmpva.org.



A REMINDER / UN RAPPEL

Call for Nominations - Honours and Recognition

Appel de mises en candidature - Distinctions honorifiques et Reconnaissance

The next Honours and Recognition Awards Evening will take place on Tuesday, May 14, 2019. It is the opportunity to acknowledge and thank those among us who dedicate themselves to providing support to our members, and to our community, through volunteerism, active engagement and leadership. The quality of our programs, and the dynamic of our Division rely wholly and directly upon the support of our members. Please give consideration to nominating those among our peers who have gone the extra mile for the benefit of us all.

To review the policy for nomination and to access the nomination form, contact the Director, Honours and Recognition - Louise Lavoie. Please forward submissions directly to Louise at Louise0801@live.ca

Among the awards that can be presented are Veteran of the Year. Details are available with Louise Lavoie.

You may also remove the following page and mail it to Louise at the address on page 2.



La prochaine soirée de remise des prix de Distinctions honorifiques et de reconnaissance aura lieu le mardi 14 mai 2019. C'est l'occasion de reconnaître et de remercier ceux et celles d'entre nous qui se consacrent au soutien de nos membres et de notre communauté, par le bénévolat, l'engagement actif et le leadership. La qualité de nos programmes et le dynamisme de notre division dépendent entièrement et directement du soutien de nos membres. Nous vous prions d'envisager de proposer la nomination de ceux et celles de nos pairs qui ont fait un effort supplémentaire pour le bien-être de tous.

Si vous désirez consulter la politique de nomination et pour accéder au formulaire, communiquez avec la directrice, Distinctions honorifiques et reconnaissance - Louise Lavoie. Veuillez faire parvenir vos soumissions directement à Louise à Louise0801@live.ca

Parmi les prix qui peuvent être décernés, mentionnons celui du Vétérán de l'année. Les détails sont disponibles dans le document indiqué plus haut.

Vous pouvez aussi détacher la page suivante et l'envoyer par la poste à l'adresse sur la page 2.



AWARD NOMINATION FORM
 FORMULAIRE DE NOMINATION
 OTTAWA DIVISION VETERANS ASSOCIATION
 O.D.V.A.
 L'ASSOCIATION DES VÉTÉRANS—DIVISION D'OTTAWA

NAME OF AWARD/NOM DE PRIX:	
NAME OF NOMINATOR (LAST NAME, FIRSTNAME, INITIAL/NOM DU NOMINATEUR NOM DE FAMILLE, PRÉNOM, INITIALE)	
RCMP/CM/PSE/GRC/MC/EPF	
ADDRESS/ADRESSE	
CITY, PROVINCE, POSTAL CODE:/VILLE, PROVINCE/CODE POSTALE	
EMAIL/COURRIEL	
HOME PHONE: TÉLÉPHONE À LA MAISON:	OTHER PHONE: AUTRE TÉLÉPHONE
NOMINEE; LAST NAME, FIRST NAME, INITIAL/NOMINÉE (NOM DE FAMILLE, PRÉNOM, INITIALE)	
ADDRESS/ADRESSE:	
CITY, PROVINCE POSTAL CODE/VILLE, PROVINCE, CODE POSTALE	
HOME PHONE: TÉLÉPHONE À LA MAISON:	OTHER PHONE: AUTRE TÉLÉPHONE
EMAIL: COURRIEL:	
ELIGIBILITY CRITERIA :EXPLAIN HOW THE INDIVIDUAL OR ORGANIZATION MEETS THE CRITERIA CRITÈRE D'ÉLIGIBILITÉ EXPLIQUER COMMENT L'INDIVIDU OU L'ORGANISATION RÉPOND AUX CRITÈRES	

PAGE 2	
Nominations must include at least one reference that may be contacted who is familiar with the nominee's accomplishments and can verify the nominee's contributions. Les mises en candidature doivent inclure au moins une référence pouvant être contactée connaissant les réalisations du candidat et pouvant vérifier les contributions de ce dernier.	
NAME: (LAST NAME, FIRST NAME, INITIAL)/NOM: (NOM DE FAMILLE, PRÉNOM, INITIALE)	
ADDRESS/ADRESSE:	
CITY, PROVINCE POSTAL CODE/VILLE, PROVINCE, CODE POSTALE:	
HOME PHONE:	OTHER PHONE:
TÉLÉPHONE À LA MAISON:	AUTRE TÉLÉPHONE:
EMAIL/COURRIEL	
NAME: (LAST NAME, FIRST NAME, INITIAL)/NOM: (NOM DE FAMILLE, PRÉNOM, INITIALE)	
ADDRESS/ADRESSE:	
CITY, PROVINCE POSTAL CODE/VILLE, PROVINCE, CODE POSTALE:	
HOME PHONE:	OTHER PHONE:
TÉLÉPHONE À LA MAISON:	AUTRE TÉLÉPHONE:
EMAIL/COURRIEL	

I certify, to the best of my knowledge that the information provided is correct.
 Je certifie que les renseignements indiqués sont, à ma connaissance, véridiques.
 Signature of Nominator (if sent by mail)/Signature du proposant (si envoyé par la poste)

Submission may be emailed to Director Honours and Recognition, Louise Lavoie at
 louise0801@live.ca
 La soumission peut être envoyée à la Directrice des Distinctions honorifiques et reconnaissance par courrier électronique à louise0801@live.ca
 Submission by mail
 RCMP Veterans Association Ottawa Division
 Attn: Director Honours and Recognition
 PO 42020, 1200, St. Laurent Blvd
 Ottawa, ON, K1K 4L8
 Soumission par la Poste
 L'Association des Vétérans de la GRC Division d'Ottawa
 A/S Directrice des Distinctions honorifiques et reconnaissance
 PO 42020, 1200, Boulevard St. Laurent, Ottawa, On, K1K 4L8



Membership fees for 2019 were due on December 31, 2018. The fees are \$60 for Members and \$38 for Associate Members.

As of **March 31**, the Ottawa Division communication products such as *The Spirit* and our regular electronic information bulletins will be suspended for those who have not paid their 2019 dues.

Your timely payment is essential to help us plan and budget for a year of activities. We also hope to alleviate the work of DEC members who have to deal with dues in arrears throughout the year.

Thank you.

Les cotisations des membres pour 2019 étaient dues le 31 décembre 2018. Les frais sont 60 \$ pour les membres et 38 \$ pour les membres associés.

Les produits de communications de la division d'Ottawa tels que la revue *The Spirit* et les bulletins d'information réguliers seront suspendus à compter **du 31 mars** pour ceux et celles qui n'auront pas payé leur frais de cotisation pour 2019.

Votre paiement en temps opportun est essentiel pour la planification et la budgétisation des activités pour l'année. Aussi, nous espérons alléger le travail des membres du Comité exécutif qui doivent gérer les retards de paiement tout au cours de l'année.

Merci.

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 to the security question in the answer field. The answer is not case sensitive.

You can pay at an RGM on every second Tuesday of the month or you can mail your cheque made out to
The RCMP Veterans' Association, Ottawa Division,
P.O. Box 42020, 1200 St Laurent Blvd.
Ottawa, ON K1K 4L8

If you have questions on this or any other issue, please email us at ottawa.info@rcmpva.org or call Don Harrison, Director of Membership at 613-235-5716.

Façon rapide de payer votre cotisation!

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

Voici ce dont vous avez besoin:

1. un compte courriel pour envoyer votre paiement à ottawavetsdues@gmail.com
2. écrivez la question de sécurité suivante: quel est le nom du chapeau de cérémonie de la GRC?
3. inscrivez la réponse à la question de sécurité dans la case de réponse. La réponse n'est pas sensible aux caractères.

Vous pouvez payer lors d'une AGR à tous les deuxièmes mardis du mois ou envoyez votre chèque à l'ordre de

L'Association des Anciens de la GRC, Division d'Ottawa
C.P. 42020, 1200, boul. St-Laurent
Ottawa, ON K1K 4L8

Si avez des questions à ce sujet ou toute autre initiative, veuillez nous écrire à ottawa.info@rcmpva.org ou Communiquez avec Don Harrison (Directeur de l'Adhésion) au 613-235-5716.



If you require a ride to an EastEnders' breakfast, lunch or coffee club meeting, please contact Sig Sigurdson at (eastenders@sympatico.ca) or 613-824-4359. If I cannot pick you up myself, I will make arrangements for one of our members to pick you up and return you to your home. If you belong to one of our other clubs, **OR IF YOU WOULD LIKE A RIDE TO THE RGM**, please let me know and I will make arrangements for someone in your area to pick you up and also return you to your home.

RGM / AGR

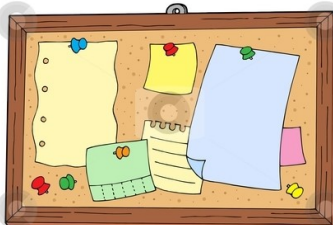
Our RGMs are held on the second Tuesday of each month starting at 7:30 p.m. at the CPC Cafeteria, on Sandridge Road in Ottawa. Join us! Your opinion and participation are important!

Nos réunions ont lieu tous les deuxièmes mardis du mois et débutent à 19 h 30 à la cafetera du CPC, Sandridge Road à Ottawa. Joignez-vous à nous! Votre opinion et votre participation sont importantes.

If you need a ride to the RGM, or any other assistance, you can contact the Director of Member Services, Pierre Bélanger at ottawarcmpvet-services@gmail.com or **613-745-5058**.

Les coordonnées du Directeur, Services aux membres, si vous désirez faire du co-voiturage pour l'AGR ou pour tout autre besoin.

We have a variety of tools to keep you informed of all activities and issues of the Ottawa Division; our quarterly publication **The Spirit**, our website rcmpva.org and our **regular electronic bulletins** you receive by email.



Nous avons une variété d'outils pour vous tenir informé des activités et des enjeux de la Division d'Ottawa; notre publication trimestrielle **The Spirit**, notre site web rcmpva.org et nos **bulletins électroniques réguliers** que vous recevez dans vos courriels.

As a member in good standing, you can expect to receive at least one electronic bulletin every two weeks. If you do not, please contact us at ottawa.info@rcmpva.org to ensure that you receive all information bulletins.

En tant que membre en règle, vous pouvez vous attendre à recevoir au moins un bulletin électronique à toutes les deux semaines. Si ce n'est pas le cas, s'il vous plaît contactez-nous au ottawa.info@rcmpva.org afin d'assurer que vous recevez tous nos communiqués.

Check our calendar of activities and events regularly at <https://rcmpva.org/index.php/ottawa-events-en/> and participate!

Consultez notre calendrier d'activités et d'événements au <https://rcmpva.org/index.php/ottawa-events-fr/> et participez!

Sick, hospitalized or shut-in

We would like to pay a cordial visit to any member or veteran who is either sick, hospitalized or shut-in.

We are confirming visitation teams divided into zones - East, West, North and South. Would you like to be a volunteer visitor? It's a wonderful way to brighten someone's day and enjoy the company of a comrade.

Please let us know if you can contribute to one of our visitation teams. Also, if you are aware of anyone who would appreciate a visit, please provide us with their name, phone number and address. We can't visit those whom we do not know are ill or shut-in.

Contact: Pierre Bélanger, Member Services,. 613-799-1174 et ottawa.vetsservices@rcmpva.org

Malade, hospitalisé ou confiné

Nous aimerions rendre visite à tout membre ou vétéran qui est soit malade, hospitalisé ou confiné.

Nous sommes à mettre sur pied des équipes qui seront organisés par secteur - est, ouest, nord et sud. Aimerez-vous contribuer à cette initiative? C'est une belle façon d'enseigner la journée de quelqu'un et de passer du bon temps avec un camarade.

SVP nous aviser si vous pouvez contribuer à une des équipes. Aussi, si vous connaissez quelqu'un qui aimerait une visite, svp nous communiquer leur nom, numéro de téléphone et adresse. Si nous ne savons pas qui est malade, nous ne pouvons leur rendre visite.

Contact: Pierre Bélanger, Service aux Membres, 613-799-1174 et ottawa.vetsservices@rcmpva.org

COFFEE TIME - LES P'TITS CAFÉS

PERTH: 1st Tuesday of the month 9:00 a.m.. " Mr. Victor's Diner" located at 16 Conlon Drive. Directions: When arriving in Perth, proceed to Gore Street, over the bridge, until you come to Cockburn St., then turn right, and proceed to Conlon Drive. At Rogers Road, the street becomes Smith St., ignore this and continue on to Conlon Drive. Victor's is located directly across from the soccer field in a Sports Complex.

EASTENDERS - EST: 2nd Monday at 7:45 a.m. and/or 4th Monday at 9 a.m. at Gabriel's, 2160 St Joseph Blvd, Orleans.

CENTRAL - CENTRE: 1st and 3rd Wednesdays of the month 7:30 a.m. at **Dunn's Famous Deli, 2679 Bank Street**, South of Hunt Club across from the cemetery.

WESTENDERS - OUEST: 2nd and 4th Wednesdays of the month 10 a.m. at Eggstyle, 790 Kanata Ave, Kanata, next to the Baton Rouge Restaurant.

LES BONS VIVANTS DE GATINEAU - Dîner des retraité(e)s: Dernier jeudi du mois à 11h30 à la Cage aux Sports, 325, boul. Gréber, Gatineau. Bienvenue à tous. Pour information, Michel Beland

meraille@videotron.ca

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. For information, call Michel Beland

meraille@videotron.ca

Opportunity to be the new Editor of *The Spirit* Magazine.

The Spirit magazine is a critical element of the RCMP Veterans Ottawa Division communication strategy. It is disseminated in hard copy and in digital format. In addition to being distributed to all RCMP Veterans in the Ottawa area, *The Spirit* is also available on the Division's website and in all RCMP Buildings in the National Capital Region.

The editor is responsible for gathering and lay out articles and accompanying photos using MS Publisher. determine and chose copy, edit articles, co-ordinate translation and printing, and ensure renewal of advertising.

The Spirit is published quarterly with flexible deadlines to accommodate your retirement responsibilities and pursuits. Although not completely bilingual, there is a strong commitment to translation of major articles or those which are of most interest to readers.

If you are an experienced communicator who is comfortable with computer software, willing to learn new (and easy) skills, dedicated to good grammar and making sure the facts are right, and interested in the work and interests of Ottawa Division Veterans, please consider putting your name forward to Ed Strange, Director Communications at Ottawa.dircomms@rcmpva.org.

FOR THE GOOD OF THE ASSOCIATION

There is a need by the **Communications Team** for assistance in **the translation to French** of various materials relevant to the Division's activities. *The Spirit* is only one example. You may have noticed an increase of a bilingual format in the last year. This was accomplished with the help of ONE person. This format is expected to continue, however a little more assistance in the translation of articles would be appreciated. The second area of need is the OTTAWA RCMPVA website. While undergoing some extensive rebuilding at the present time, there will be assistance needed in populating the French side of the website, especially the historic documentation. **If you can help out with a few pages/items/documents on an occasional basis, please contact me at ottawa.dircomms@rcmpva.org.**

Thank you in advance

Possibilité d'être le nouvel éditeur du magazine *The Spirit*

Le magazine *The Spirit* est un élément essentiel de la stratégie de communication de la Division. Il est distribué en version papier et en format numérique. En plus de la distribution à tous les vétérans de la GRC dans la région d'Ottawa, *The Spirit* est disponible sur le site Web de la division et dans tous les édifices de la GRC dans la région de la capitale nationale.

L'éditeur est responsable de rassembler et d'éditer des articles et des photos en utilisant le logiciel "MS Publisher", déterminer et choisir les articles, éditer les textes, coordonner la traduction et l'impression ainsi que de voir au renouvellement annuel de la publicité.

Le magazine *The Spirit* est publié quatre fois par année avec des délais flexibles afin de respecter le temps des bénévoles qui sont à la retraite. Bien qu'il ne soit pas complètement bilingue, il y a un engagement à traduire des articles d'intérêt majeur pour la division et les lecteurs.

Si vous êtes un communicateur expérimenté, à l'aise avec les logiciels informatiques, disposé à acquérir de nouvelles compétences (simples), dédié à l'utilisation d'une bonne grammaire et veillant à ce que les faits soient corrects et que vous êtes intéressé par le travail et les intérêts des Vétérans de la division d'Ottawa, veuillez faire parvenir votre nom à Ed Strange (Directeur des Communications) à Ottawa.dircomms@rcmpva.org

POUR LES BIENFAITS DE L'ASSOCIATION

L'équipe des Communications a besoin d'aide avec **la traduction en français** de divers documents se rapportant aux activités de la division. *The Spirit* n'est qu'un exemple parmi d'autres. Vous avez probablement constaté une utilisation accrue des 2 langues officielles au cours de la dernière année. Cela s'est réalisé avec l'aide d'une seule personne. Nous prévoyons continuer à utiliser le format bilingue, toutefois un peu plus d'aide avec la traduction des articles serait apprécié. Nous recherchons également de l'aide pour le site web OTTAWA RCMPVA. Celui-ci fait actuellement l'objet d'une reconstruction et il sera nécessaire de mettre à jour le français du site Web, et plus particulièrement la documentation historique. **Si vous pouvez aider avec quelques pages/articles/documents sur une base occasionnelle, s'il vous plaît contactez-moi à**

ottawa.dircomms@rcmpva.org



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: 1-866-522-2122
- Veterans Affairs (VAC) My VAC Account: http://www.veterans.gc.ca/eng/e_services
- Veterans Affairs (VAC) My VAC Account: <http://www.veterans.gc.ca/fra/endirect>
- Veterans Affairs Liaison Officer: Sgt Kim Hendrickson contact work phone number 902- 370-4908.
- Morneau Shepell - for RCMP Insurance only: 1-800-661-7595
- Public Works Government Services Canada - PWGSC - Pension Administration: 1-855-502-7090
- Old Age Security (OAS) & Canada Pension Plan (CPP): 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 (in the National Capital Region)

"Thank you very much for your professional and dedicated service in the selling of our home!"

RCMP Supt. Leo O'Brien (retired)

Buying or Selling a home?

Call Paul and Eric Vani!

Broker-Courtier (Retired RCMP)

Sales Representative

"Treating buyers and sellers like family since 1999"



DIRECT: 613-286-VANI (8264)

www.vanihomes.ca

sutton group-premier realty (2008) ltd.

independently owned & operated - brokerage

office: 613-744-5000 pvani@sutton.com 1-800-561-2942

On line - En ligne

Photos taken at various events are on line on the Members Only page. Our website, especially the Members Only page is constantly updated with the latest information, photos and a calendar of events.

RCMPVA.org

Vous pouvez visionner les photos des événements sur notre site web à l'onglet "Members only". Le site web - et particulièrement la page "Members Only" est mis à jour régulièrement avec les dernières informations, les photos et le calendrier des événements.

newprint.ca

**A Commercial
Printing Company**



FREE REPRESENTATION FOR VETERANS

Did you know service officers care and can help you, and it will cost you nothing?

Yes, that is true, free of charge. The Royal Canadian Legion's Veterans Services Network service officers can assist and represent still-serving Canadian Armed Forces (CAF) members, veterans, RCMP members and their families regarding disability claims or related issues with Veterans Affairs Canada (VAC) and the Veterans Review and Appeal Board (VRAB). We provide free professional counselling and representation services at all levels of the disability claim process under the *Pension Act* or the *Veterans Well-being Act*.

Our professional Legion command service officers provide these services free of charge, whether or not you are a member of the Legion. Our representation role is mandated through legislation. If you would like assistance in preparing your first application to VAC or representation with an appeal to the VRAB, a command service officer can assist you. We support all who have worn the uniform, including those who are still serving.

Do you need financial assistance?

As well, financial assistance is available for all serving and former CAF and RCMP members and their families who are in distress or have a clear financial need. Grants are available for food, heating costs, clothing, prescription medication, medical appliances or equipment, essential home repairs and emergency shelter or assistance.

If you would like Legion assistance in obtaining VAC disability benefits and services or Legion benevolent assistance, or if you have a friend or family member who needs help, please call 613-591-3335 or toll-free 1-877-534-4666 to speak with a service officer in the Royal Canadian Legion Veterans Services Network. You can also e-mail us at veteransservices@legion.ca or you can contact a command service officer in your province at www.legion.ca/we-can-help/contact-a-service-officer.

The Legion is pleased to offer currently serving and retired CAF and RCMP members with a free one-year Legion membership, including a subscription to *Legion Magazine* and access to the Member Benefits Package programs. Our Veteran Welcome Program, available to all veterans who have not yet joined the Legion, is a great way to get to know the organization. To apply, please complete the Veteran Welcome Program registration form at www.legion.ca/welcome.

We care for veterans of all ages and their families for free.

March 1, 2019

Reprinted with the permission of Legion Magazine

La version français sera disponible dans la prochaine édition



IMPORTANT NUMBERS

Government of Canada

Canada Child Benefit	1-800-387-1193
Allocation Canadienne pour Enfants	
Canada Pension Plan	1-800-277-9914
Regime de Pensions du Canada	
Canada Revenue Agency	1-800-959-8281
Agence du Revenu du Canada	
Citizenship & Immigration	1-888-242-2100
Citoyennete et Immigration Canada	
Employment Insurance	1-800-206-7218
Assurance Emploi	
Passport Canada	1-800-567-6868
Passeport Canada	
Service Canada	1-800-622-6232
Social Insurance	1-800-206-7218
Numero D'Assurance Sociale	
Veterans Affairs	1-800-522-2122
Anciens Combattants Canada	

Government of Ontario

Consumer Affairs	1-800-889-9763
DriveTest	1-888-664-9376
Family Responsibility	1-800-267-7263
Francophone Affairs	1-800-268-7507
Hydro One	1-800-959-8281
Hydro Ottawa	1-613-738-6400
Ontario Disability Support	1-800-267-5111
Ontario Works	1-613-580-2400
OSAP	1-807-343-7260
Service Ontario	1-800-267-1234

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.



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

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



Friendship. Support. Stay Connected!

Amitié. Soutien. Restez branchés!

Winter/Hiver 2018-2019

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. Laissez Beechwood vous aider à planifier maintenant. Réservez dès aujourd'hui votre rendez-vous sans engagement.



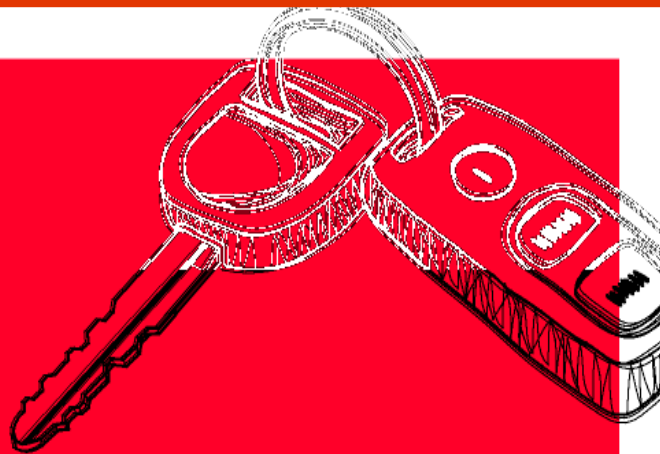
280. Avenue Beechwood, Ottawa - 613-741-9530 - www.beechwoodottawa.ca

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

YOUR GROUP PROGRAM

A SPECIAL OFFER FOR RCMP EMPLOYEES



PREFERRED GROUP RATES ON CAR AND HOME INSURANCE

- Before renewing your car insurance this year, get a quote at **belairdirect.com**
- Enter your exclusive group code **GRCM**
- You'll get a car insurance quote that includes your preferred group rate.

Your group code:

GRCM

Take advantage of Your Group Program—only for RCMP employees!

GET A QUOTE
ON YOUR
CAR INSURANCE!

belairdirect.com
1 866.4.BELAIR

belairdirect.
car insurance

Certain conditions, limitations and exclusions apply to all offers. Only available to Ontario residents. Offers may be modified without notice. Not everyone will qualify for a phone or online quote. **belairdirect** is a trademark of Belair Insurance Company Inc. and is used under license by The Nordic Insurance Company of Canada. Insurance products may be underwritten by either Belair Insurance Company Inc. or The Nordic Insurance Company of Canada.