

2023

# SHIP TO SHORE

INDUSTRIAL TRADESHOW

100+ VENDORS

THOUSANDS \$ IN DOOR PRIZES

**TUESDAY, AUGUST 1**

Volume 68 Numéro 27 | 10 Juillet 2023

# LOOKOUT

newspaper.com

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

f LookoutNewspaperNavyNews @Lookout\_news LookoutNavyNews



## A LA UNE CHINTHEX 2023

Le maître de deuxième classe James Houghton, maître divisionnaire au NCSM Tecumseh, prend le contrôle d'une embarcation pneumatique à coque rigide pendant CHINTHEX 2023 au lac Beaver Mines, en Alberta, le 6 juin. Le 6 juin, au lac Beaver Mines (Alberta) : Matelot de première classe Megan Sterritt, 17e Escadron de soutien aux opérations, Winnipeg.



## Changement de commandement à la BFC Esquimalt : voir page 3 !



**SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.\***

[WWW.SPROTTSHAW.COM](http://WWW.SPROTTSHAW.COM)

VICTORIA: 250-384-8121

**CANEX**  
A Division of CFMWS  
Une division des SBMPC

CANADA'S MILITARY STORE

**CANEX**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428



ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

**VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!**

**SPECIAL MILITARY PRICE!**



**2012 VOLKSWAGEN GOLF SPORTWAGEN**  
**\$11,831**  
110,601 kms  
Stk 2345

**ATTENTION MILITARY!**  
Ask about our exciting new financing options, with a down payment of \$1000 or even less, and bi weekly payments of \$129! No credit or bad credit? Not a problem.

**THEY SAY NO, WE SAY YES!**  
We do things differently. We always work to get you the best financing with the best lenders with the lowest rates.

**USED CAR CENTRE**  
sales@usedcarcentre.ca

**OPEN 7 DAYS A WEEK**  
9:30am – 7pm Mon-Sat  
Sunday from 11am – 3pm  
1671 ISLAND HWY  
**250-590-8221**

We are ready for the new normal! Find out more at:  
[www.usedcarcentre.ca](http://www.usedcarcentre.ca)



Des plongeurs-démineurs canadiens, néo-zélandais et allemands suivent un cours de plongée libre civile pendant leur détachement auprès de l'équipe de plongée néo-zélandaise. Photos fournies

**NDP**

## Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

- Phoenix payment issues
- Veterans Affairs Canada
- Service Canada and CRA
- Local and provincial contacts
- Immigration-related issues
- Federal COVID-19 benefits for individuals, businesses, non-profits.



**Laurel Collins**  
MP for Victoria  
Laurel.Collins@parl.gc.ca  
250-363-3600

[/CollinsLaurel](https://www.facebook.com/CollinsLaurel)  
[@Laurel\\_BC](https://www.instagram.com/Laurel_BC)  
[@LaurelNDP](https://www.instagram.com/LaurelNDP)

## À l'affût des NOUVELLES

**Kateryna Bandura**  
Rédactrice du Lookout

"Les plongeurs-démineurs de la marine royale néo-zélandaise sont d'une grande qualité et nous pouvons apprendre beaucoup de choses d'eux alors que nous sommes en train de mettre en place notre formation LAR", déclare le Matelot de première classe (Mat1) Adam Foster.

Le Matelot de première classe (Mat1) Foster a effectué un échange, appelé opération Regulus, avec la MRNZ à la mi-mai, au cours duquel il a travaillé avec diverses équipes de plongeurs-démineurs. Il a été sélectionné comme plongeur-démineur en 2020 et a commencé sa carrière dans la marine en août de la même année ; avant cela, il était réserviste d'infanterie basé à Vancouver.

Le rôle du Mat1 Foster pendant l'échange était de s'intégrer en tant que membre junior de l'équipe de lutte contre les mines de la MRNZ, en complétant la formation au recycleur LAR-7000 organisée conjointement avec les plongeurs démineurs allemands. La formation LAR comprend des procédures opérationnelles standard, des procédures opérationnelles d'urgence, des nages en piscine en eau peu profonde et des nages en haute mer jusqu'à une profondeur de huit mètres. Le Mat1 Foster explique que le rôle s'est élargi au fil du temps et que l'équipe a acquis une expérience pratique de différentes tâches.

Outre la formation au recycleur LAR-7000, le Mat1 Foster déclare que son expérience préférée a été la recherche d'un navire de charge. L'équipe a fouillé la coque du navire et vérifié les prises d'eau et les coffres de mer - les navires sont arrivés avec des importateurs illégaux équipés de scaphandres prêts à récupérer les drogues cachées dans la coque.

"Ce n'est pas quelque chose que nous avons généralement

l'occasion de faire, c'était donc une expérience intéressante", a-t-il déclaré. "Matataua (l'unité de plongée) a également payé pour que nous suivions un cours civil de plongée en apnée, ce que je n'avais pas prévu de faire ; c'était génial d'apprendre et d'ajouter quelque chose d'autre à la boîte à outils.

Les échanges de ce type permettent à la FDU(P) d'accroître l'interopérabilité avec les nations avec lesquelles le Canada travaille régulièrement, explique le Mat1 Foster. Les échanges permettent de diffuser les meilleures pratiques qui peuvent conduire à des opérations plus sûres et plus efficaces.

"J'aimerais suivre davantage de formations à l'apnée, car l'équipe de plongée opérationnelle de la MRNZ et les plongeurs démineurs allemands en font beaucoup pour s'assurer que les plongeurs sont à l'aise sous l'eau et qu'ils comprennent leurs capacités s'ils se retrouvent dans une situation où ils manquent de gaz respirable ou n'en ont plus", a déclaré le Sgt Foster.

Il est reconnaissant de l'occasion qui lui a été donnée et espère que la Marine royale canadienne continuera d'envoyer des membres pour qu'ils acquièrent de l'expérience dans un environnement différent.

"Rester près de nos amis et de nos alliés et apprendre comment ils fonctionnent sera toujours une priorité pour nous", dit-il. "Nous nous sommes appuyés les uns sur les autres par le passé. Il est probable que nous le ferons à nouveau. Il est important de maintenir un lien étroit".

**LAND YOUR WINGS HERE**

**494 Goldstream Avenue**



**EARLY FALL 2023 • REGISTER NOW**

**778.533.7326**  
[themonarch.ca](http://themonarch.ca)



**Building amenities:**

- Underground EV parking
- Heat pumps with AC
- Large gym with cardio room, weight room, and yoga/stretch room
- 8 modern layouts to choose from
  - 1 bedroom
  - 1 + den
  - 2 bedroom 2 bath

**MONARCH**  
LUXURY APARTMENTS



# CHANGEMENT DE COMMANDEMENT À LA BFC ESQUIMALT



De gauche à droite : Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, nouveau commandant de la base, le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des FMAR(P) et président de cérémonie, et le Capitaine de vaisseau J. Jeffrey Hutchinson, commandant sortant de la base, signent les documents de transfert de commandement lors de la cérémonie de passation de commandement qui a eu lieu au bâtiment N-27 du musée de la base, à la Base des Forces canadiennes Esquimalt, le 4 juillet.  
Photo : Caporal Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P), Esquimalt

## Ashley Evans

Officier des communications de la BFC Esquimalt

Le mardi 4 juillet, la Base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt a remercié le Capitaine de vaisseau (Captv) J. Jeffrey Hutchinson pour les services dévoués qu'il a rendus au cours des deux dernières années. J. Jeffrey Hutchinson pour les services dévoués qu'il a rendus au cours des deux dernières années à titre de commandant de la base, tout en accueillant chaleureusement le Captv Kevin Whiteside à titre de 25e commandant de la BFC Esquimalt.

Au cours de son mandat remarquable, le Captv Hutchinson s'est concentré sur les fonctions essentielles de la base, son objectif principal lorsqu'il a été nommé commandant de la base - un objectif qui, selon lui, est devenu de plus en plus nécessaire au fil du temps.

"La raison principale de cette concentration était de s'assurer que le mandat de la base était strictement défini et mis en œuvre, et que les membres des Forces armées canadiennes (FAC) et les fonctionnaires qui forment l'équipe de défense de la BFC Esquimalt travaillaient à pleine capacité et non au-delà", a déclaré le Captv Hutchinson.

Le Captv Hutchinson a pris le com-

mandement de la base à un moment unique de notre histoire, seize mois seulement après le début de la pandémie de COVID-19. Les deux années qui ont suivi ont sans aucun doute été difficiles, mais gratifiantes, car le paysage de la COVID a changé, ce qui a finalement permis un retour très attendu à un engagement plus profond entre la BFC Esquimalt, le commandant de la base et notre communauté.

Cette participation communautaire est un aspect de son rôle que le Captv Hutchinson apprécie et un sentiment qu'il a partagé avec le Captv Whiteside avant le changement de commandement : "Acceptez votre rôle dans la communauté - ce que j'admets avoir probablement sous-estimé avant le changement de commandement - car nos réussites sont directement liées à la qualité des relations que nous établissons avec nos voisins".

L'un des domaines dans lesquels le Captv Hutchinson s'est fortement impliqué durant son commandement est son travail avec l'Association de logement des Forces canadiennes (ALFC).

"Curieusement, ce dont je serai le plus fier est une chose qui ne sera pas encore évidente pour la plupart des membres de l'Équipe de la Défense", a-t-il déclaré. Il s'agit des "progrès réalisés

avec les parties prenantes pour faire avancer les questions d'infrastructure, en particulier avec l'ALFC, en ce qui concerne l'augmentation du portefeuille de logements militaires disponibles pour les familles des FAC".

Le capitaine de vaisseau Hutchinson a déclaré que, grâce à cet effort et à d'autres, un partenariat exceptionnel a été formé avec l'unité des opérations immobilières (Pacifique).

"Les gens ne se rendent pas compte du travail exceptionnel qu'ils accomplissent par rapport à d'autres régions et aux défis du portefeuille immobilier unique de la BFC Esquimalt", a-t-il déclaré.

"Ne laissez jamais l'impression que quelque chose sera extrêmement difficile vous dissuader de faire ce qui est juste et nécessaire pour le bien-être des membres de l'Équipe de la Défense", a partagé le Captv Hutchinson, en réfléchissant à son mandat en tant que commandant de la base.

Le Captv Whiteside est très attaché à l'importance accordée à l'équipe de défense et à la communauté, et c'est un message qu'il a lui-même reçu de la part du commandant de base sortant.

"Le conseil du Capt(N) Hutchinson a toujours été d'être moi-même et de donner la priorité à l'écoute et à

l'apprentissage afin que nous, en tant qu'équipe, sachions où concentrer nos efforts", a-t-il déclaré. "J'ai hâte de m'engager avec mes coéquipiers dans toute la base et dans notre communauté locale, et de travailler ensemble pour continuer à améliorer la culture et la réputation des FAC en tant qu'employeur de valeur avec une main-d'œuvre diversifiée, inclusive et respectueuse.

Après avoir servi pendant deux ans à titre de commandant du NCSM Vancouver - y compris un récent déploiement dans l'Indo-Pacifique à l'appui des opérations Projection et Néon - le Captv Kevin Whiteside apporte une foule d'expériences qui l'ont préparé à assumer ce nouveau rôle.

"Après des années passées en mer, c'est un honneur incroyable de rejoindre la grande communauté de la défense à terre au sein d'une équipe aussi formidable, une équipe qui a joué un rôle essentiel dans le succès de notre marine pendant tant d'années", a déclaré le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside.

Le capitaine de vaisseau Whiteside, son épouse Lesley et leurs trois enfants, Liam, Laurel et Norah, sont des membres actifs de la région du Grand Victoria depuis des années et se réjouissent à l'idée d'élargir leur champ d'action et de s'impliquer davantage tout en continuant à contribuer à leur communauté au cours de ce nouveau chapitre.

"J'ai beaucoup à apprendre du capitaine de vaisseau Hutchinson, ainsi que de tous les membres de la communauté locale, au cours de ma transition vers ce rôle", a déclaré le capitaine de vaisseau Whiteside. "J'ai servi avec le capitaine de vaisseau Hutchinson à différentes étapes de ma carrière et je le considère comme un ami proche et un mentor. Je me réjouis de poursuivre son travail acharné alors que nous dirigeons la base et nos coéquipiers militaires et civils pour répondre aux besoins actuels et futurs de notre service et de notre communauté locale".

Nous faisons nos adieux tout en remerciant le Captv Hutchinson pour les services dévoués qu'il a rendus en tant que commandant de la BFC Esquimalt au cours des deux dernières années. Bon vent et bonne mer.



# GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897, 40982 & D50003

Over 33 years in Business  
Family Owned & Operated

[www.galaxymotors.net](http://www.galaxymotors.net)  
[www.galaxyrv.net](http://www.galaxyrv.net)

## WHEN YOU NEED A VEHICLE OR RV, VISIT GALAXY MOTORS!

- THE LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND
- 5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

LANGFORD

AUTO SALES & SERVICE  
250-478-7603

4391 Westshore Parkway

RV SALES & SERVICE  
250-590-7425

4377 Westshore Parkway

## 10% OFF

for all Current & Past  
Military Members.



COLWOOD

AUTO SALES & SERVICE  
778-440-4115

1772 Island Highway



# LOOKOUT

MORAL ET BIEN-ÊTRE NOUVELLES BFC  
ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.

LookoutNewspaper.com @Lookout\_news  
LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

## ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway ..... jazmin.holdway@forces.gc.ca

## ÉDITEUR

Kate Bandura ..... 250-363-3130  
..... kateryna.bandura@forces.gc.ca

## RÉDACTEUR

Peter Mallett ..... mallett.peter@cfmws.com

## PRODUCTION

Teresa Laird ..... 250-363-8033  
..... production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton ..... 250-363-8033  
..... workstation3@lookoutnewspaper.com

## COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters ..... 250-363-3127

## PUBLICITÉ

Joshua Buck ..... 778-977-5433  
..... sales@forcesadvertising.com

## CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Michelle Scott ..... 250-363-4006  
Rodney Venis ..... 250-363-7060

## CONSEILLER ÉDITORIAL FRANÇAIS

A/Slt Alexandre Springer  
..... alexandre.springer@forces.gc.ca

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv K. Whiteside, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N) K Whiteside, Base Commander.

Le Rédacteur se réserve le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies, ou annonces publicitaires pour adhérer au Manuel des politiques des PSP. Les opinions et annonces exprimées dans le journal ne reflètent pas nécessairement le point de vue du MDN.

The editor reserves the right to edit, abridge or reject copy or advertising to adhere to policy as outlined in PSP Policy Manual. Views and opinions expressed are not necessarily those of the Department of National Defence.

# LOOKOUT

NEWSPAPER

Circulation : 2 000 plus 300 téléchargements de pdf par semaine

Suivez-nous sur Facebook, Twitter et Instagram pour rejoindre notre communauté grandissante des médias sociaux.

Une division des programmes de soutien du personnel  
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces,  
Victoria, BC V9A 7N2

Internet: www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



## Comment surmonter les peurs en thérapie

"Notre capacité à utiliser efficacement notre volonté est souvent ignorée dans nos vies et surtout considérée comme quelque chose qui requiert un sens de la force.

~ Thomas Goenczi



Thomas Goenczi

Collaborateur du Lookout

L'un des défis les plus angoissants de la thérapie est d'affronter les peurs liées à la consultation. Comprendre ces peurs permet d'éviter qu'elles ne dictent la vie d'une personne. Une fois que les individus comprennent mieux leurs peurs face à la thérapie, ils peuvent mieux apprendre à les surmonter et à poursuivre leur parcours thérapeutique.

### IL EXISTE DES PEURS COMMUNES CONCERNANT L'EXPÉRIENCE DE LA CONSULTATION. ELLES COMPRENNENT, SANS S'Y LIMITER

- La peur de l'incertitude au moment de s'engager dans une thérapie ;
- La peur d'embrasser des états de vulnérabilité et d'ouverture ;
- La peur de se confronter à des questions que l'on trouve dérangeantes pour soi-même ;
- Peur de ne pas être entendu ou de ne pas pouvoir entrer en contact avec le thérapeute ;
- Peur d'affronter des sujets qui sont enracinés dans un traumatisme ; et
- la peur de ne pas atteindre ses objectifs/la peur du succès.

Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle met en lumière les peurs communes auxquelles les individus sont régulièrement confrontés en thérapie. Ces peurs semblent avoir un poul

qui leur est propre. Lorsque la peur est incongrue par rapport à la réalité, elle a presque un caractère possessif. Elle limite la capacité d'un individu à vivre pleinement sa vie. Cependant, la peur nous enracine également dans un sens de la réalité et nous aide à ne pas devenir psychologiquement surgonflés ou narcissiques. Par conséquent, la peur devient un élément essentiel de notre capacité à évaluer les niveaux de risque dans n'importe quelle situation.

Lorsque nous choisissons de prendre des décisions ancrées dans nos peurs, nous anticipons l'émergence de la peur pour décider comment et quand agir. Cela finit par créer une boucle inconsciente et nous pousse à rendre nos peurs essentielles à la prise de décision.

Alors, comment commencer à surmonter nos peurs et à briser cette boucle ?

La confrontation avec la peur active naturellement le courage. Le courage est notre armure psychologique contre la peur et la défense contre les horreurs les plus inquiétantes. Le courage peut être difficile à mobiliser dans les moments de grande détresse psychologique, et parfois il ne suffit pas. Si le courage est notre armure contre la peur, notre volonté est l'arme d'accompagnement nécessaire pour la vaincre.

Notre capacité à utiliser efficacement notre volonté est souvent négligée et présentée comme un élément qui requiert un sens de la force. Bien que la force soit une caractéristique essentielle de la volonté, il y a aussi un élément d'habileté et de bienveillance nécessaire lorsque l'on veut faire quelque chose pleinement.

### PRENONS UN EXEMPLE.

Un homme a éprouvé la peur habituelle d'évoquer en consultation

une pensée ou une situation où il a agi d'une manière qu'il a jugée dérangeante. Disons qu'il a été pris de crises de rage incontrôlables dans les situations les plus anodines, ce qui a effrayé sa partenaire.

Lors de la consultation, il est confronté à l'effroi de devoir en parler à son thérapeute. Des pensées telles que "Que vont-ils penser de moi ?", "Dois-je vraiment en parler ?" et "Ce n'était pas si grave..." se bousculent à l'intersection de la peur. C'est à ce moment-là que l'émergence de notre courage, doté de volonté, guide notre choix : céder à la peur de manière limitée ou consciente, ou l'affronter pour essayer de la surmonter ?

Tout cela se passe en quelques secondes et, souvent, de manière inconsciente. Cependant, si vous avez la possibilité, en thérapie, de faire une brève pause, de respirer et d'évaluer consciemment la manière dont vous souhaitez affronter votre peur, ce moment de pause peut contribuer à désarmer la peur, à vous aider à y être moins attaché et à vous permettre d'aller de l'avant dans votre parcours thérapeutique.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la MRC et un conseiller clinique diplômé qui exerce en cabinet privé : Well Then Therapy.

Le contenu de ce site n'est pas destiné à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel. Demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé mentale ou d'un autre prestataire de soins qualifié pour toute question relative à votre état de santé.

**babcock**  
Proud to support Canada's fleet

Marine >  
Land >  
Aviation >  
Cavendish Nuclear >

babcockcanada.com

**Working for our community**

**Mitzi Dean**  
MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885  
#104 - 1497 Admirals Road  
Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca

**E-FILE FROM \$79<sup>99</sup> + GST**

**Top Shelf Bookkeeping Ltd.**  
Locally Owned & Operated Since 1994

**BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE**

**2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS**

101-76 Gorge Road West  
Victoria, BC V9A 1M1  
250-388-9423

1253B Esquimalt Road  
Victoria BC V9A 3P4  
250-590-4050

# Le NCSM Regina revient de son carénage avec un nouvel écusson

À l'affût des NAVIRES

Kateryna Bandura  
Rédactrice du Lookout



Le 19 mai, le NCSM Regina est revenu à la flotte après une période d'entretien avec un nouvel écusson de moral.

Conçu par la Matelot de première classe (Mat1) Marianne Maxwell, Technicienne en génie de l'armement du NCSM Regina, l'écusson représente un nouveau départ pour les aventures du navire.

"Je me suis amusée à le créer et la majorité des membres de l'équipage du navire l'ont adoré", a-t-elle déclaré.

Mat1 Maxwell est membre du Regina depuis 2019 et a déjà réalisé des écussons de moral pour l'équipage du navire.

Le motif rafraîchissant incorpore un trident avec le crâne du bison des prairies de Regina et la couronne emblématique de Regina dans les trois branches. Le navire et les vagues qui s'écrasent en arrière-plan rendent hommage à la peinture de guerre que le Regina arbore depuis 2019.

"J'ai essayé de donner l'impression que la peinture est en train de s'effacer, comme les vagues qui s'écrasent. J'ai gardé le texte simple pour ne pas empiéter sur le dessin principal", a-t-elle déclaré.

Elle explique que son élément préféré de l'écusson est le trident.

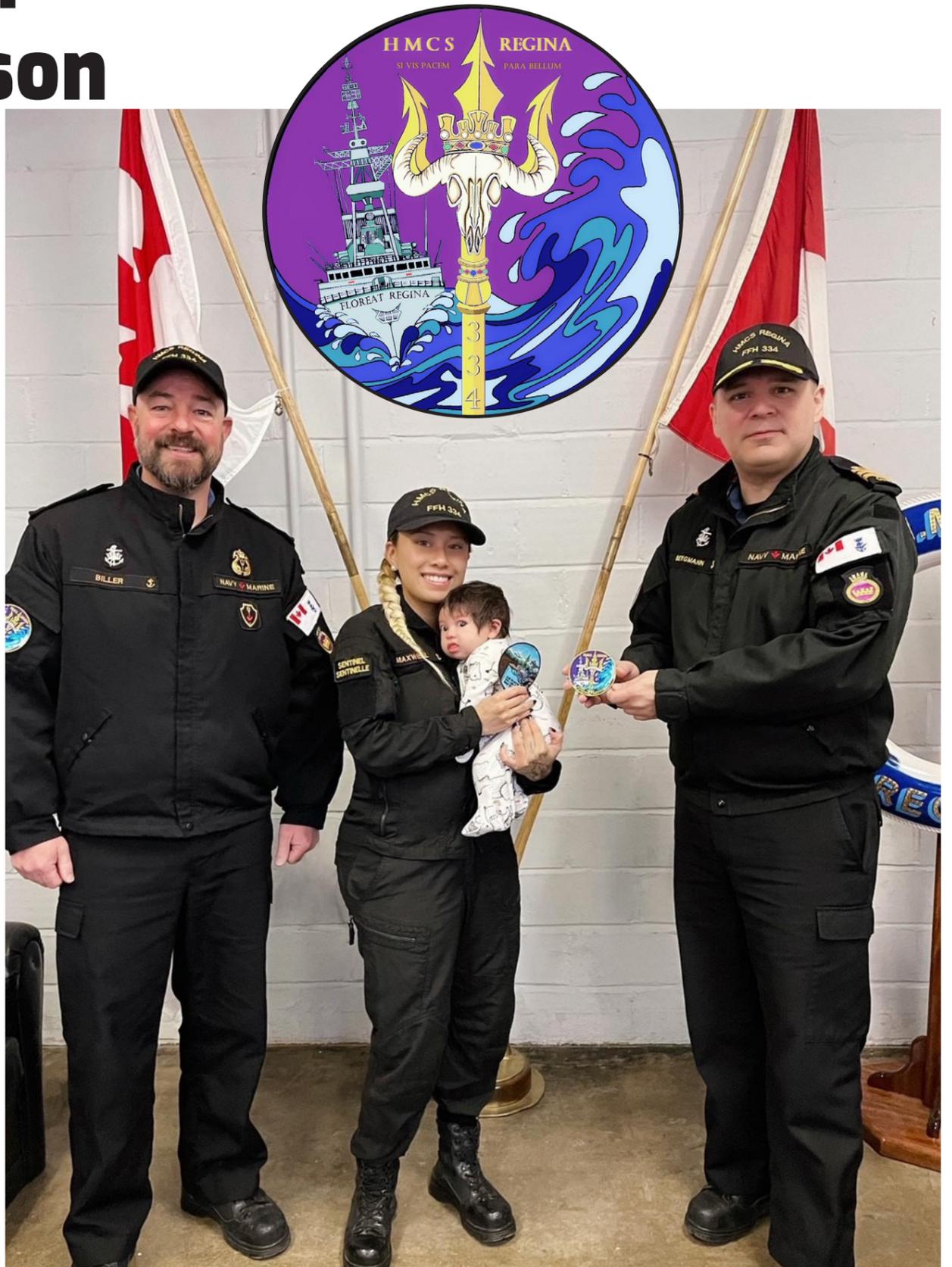
"Les tridents sont représentés comme des armes puissantes forgées et utilisées par différents dieux, marins et pêcheurs dans les temps anciens", explique-t-elle. "J'ai trouvé que c'était une bonne idée pour un écusson de moral de la marine.

L'idée et la conception de l'écusson ont pris environ une journée, mais la production de l'ensemble de la commande a pris environ deux mois. La Mat1 Maxwell se réjouit que la commande ait été achevée bien avant que le navire ne revienne de sa période de maintenance.

"Je pense que c'est un succès ; je ne changerais rien", dit-elle. Les dessins qu'elle a réalisés pour diverses œuvres d'art liées à la marine ont déjà été publiés sur les médias sociaux et elle a reçu de nombreuses demandes pour d'autres travaux de conception.

Bien que le Mat 1 Maxwell n'ait pas pu être présente lors de la distribution des écussons à l'équipage du navire en raison de son congé parental, la nouvelle équipe de commandement exécutif du NCSM Regina l'a invitée au bureau pour lui remettre personnellement le nouvel écusson.

"Ils m'ont demandé d'amener ma fille Estella, qui vient de naître, pour qu'elle participe à la présentation", a déclaré le Sgt Maxwell. "J'ai trouvé cela très gentil et très encourageant de leur part, et j'ai apprécié de revoir tout le monde après mon congé parental. Le NCSM Regina a une belle compagnie navale.



Le Capitaine de frégate Tyson Bergmann, commandant du Regina, et le Premier maître de 1re classe Ian Biller, capitaine d'armes du Regina, remettent au Matelot de 1re classe Marianne Maxwell (tenant sa fille Estella, qui vient de naître) l'écusson de moral du NCSM Regina, qu'elle a conçu. Encadré : L'écusson du NCSM Regina, conçu par Marianne Maxwell. Photos fournies

Nelles & Venture Galleys

Healthy Nutrition Working Group

**\$2**

Salad Day

Next one! Wednesday July 12

**WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE**

MILITARY DISCOUNT OFFERED

✓ Residential and Commercial storage ✓ Award winning, modern facility  
 ✓ Individually alarmed lockers ✓ Easy monthly rentals  
 ✓ Heated lockers ✓ Easy access

1621 Island Highway, 250-478-8767

selfstorage.ca

**TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.**  
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

Winner "2014 2nd PLACE" BEST OF THE CITY AWARDS Black Press

Oil service, Electrical, Diesel Fuel Service, Exhaust, Brake service, Tires

Induction & Fuel Injection Service, Out of Province Inspection

BBB, B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY, Castrol, WALKER, HANKOOK

Ask about BG Protection Plan\*  
Where Dependability and Trust are a Priority... \*under 80,000 km

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca

BACK ISSUES • CLASSIFIED ADS • CURRENT INFO  
ALL ONLINE AT  
lookoutnewspaper.com

**OPTOMETRISTS**

**DR JOSLIN & DR MORIN**  
ASSOCIATES  
DOCTORS OF OPTOMETRY

EXPERIENCE THE PRECISION OF  
**CUSTOMIZED VISION**



**BOOK YOUR FULL EXAM ONLINE**

Direct billing through Medavie Blue Cross now available  
some exceptions may apply

#105-814 GOLDSTREAM AVE.  
PHONE: (250) 474-4567  
www.langfordoptometrists.com

**LANGFORD**



HeroWork volunteers renovate a design-build project at Prospect Lake. Photos provided

# HeroWork et la CAF font équipe pour Power To Be

## À l'affût de la COMMUNAUTÉ

**Peter Mallett**  
Rédacteur du Lookout

Des militaires d'Esquimalt ont à nouveau répondu à l'appel du bénévolat. Le Lieutenant de vaisseau (Lt(N)) Robert Mackay, officier d'état-major à la Gestion du personnel naval (GPN), et quatre autres bénévoles de son unité ont participé au projet de rénovation radicale de HeroWork le 1er juin.

"HeroWork est une association caritative extraordinaire", a déclaré le Lieutenant de vaisseau Mackay. "Elle permet d'aider les gens et de travailler sur des projets de construction, deux choses que j'aime faire.

Le projet a impliqué 25 volontaires du NPM, de l'administration de la base et de la logistique de la base. Les tâches comprenaient le réajustement des barres d'armature dans les piles de béton, l'installation de l'isolation et l'ajout de clôtures de sécurité autour des arbres

voisins pour les protéger pendant la rénovation.

Le projet bénéficie à Power To Be, une organisation à but non lucratif basée à Victoria et à Vancouver qui crée un accès à la nature pour les jeunes, les familles et les adultes vivant avec des barrières cognitives, physiques, financières et sociales. Les rénovations effectuées par HeroWork sur la propriété de Power to Be à Prospect Lake comprennent la transformation d'une ancienne grange laitière en un espace de programmation intérieur polyvalent pour soutenir les programmes de plein air en milieu sauvage et la construction d'un pavillon abrité à l'aide de bois brut réutilisé. Les travaux sur la vieille grange comprendront un nouvel éclairage, des toilettes et des vestiaires adaptés aux personnes handicapées, une serre, un grand espace de réunion intérieur, une extension du toit pour créer une entrée de bâtiment, un espace de rassemblement, un nouveau revêtement, des portes et des fenêtres pour protéger l'intérieur modernisé du bâtiment.

La valeur du projet est estimée à 1,1 million de dollars et les travaux devrai-

ent s'achever à la fin du mois de juillet, la grande inauguration étant prévue pour le 13 août.

Selena Roberts, gestionnaire du projet HeroWork, a déclaré que les bénévoles de la BFC Esquimalt ont toujours été de généreux partisans de leurs projets.

"Les bénévoles des Forces armées canadiennes sont toujours très énergiques, ont une excellente attitude et font avancer les projets rapidement", a déclaré Mme Roberts. "Leur bénévolat et leurs contributions au soutien des populations vulnérables sont une source d'inspiration.

À ce jour, HeroWork a réalisé des rénovations radicales d'une valeur de plus de 7 millions de dollars, ce qui implique des améliorations structurelles et esthétiques pour les bâtiments qui abritent des organisations communautaires locales.

HeroWork accueillerait volontiers d'autres bénévoles, qualifiés ou non, pour le projet et manque actuellement de personnel pour les équipes de fin de semaine. Pour plus d'informations, veuillez contacter : vicvols@herowork.com.

**Proud to serve Esquimalt-Saanich-Sooke**



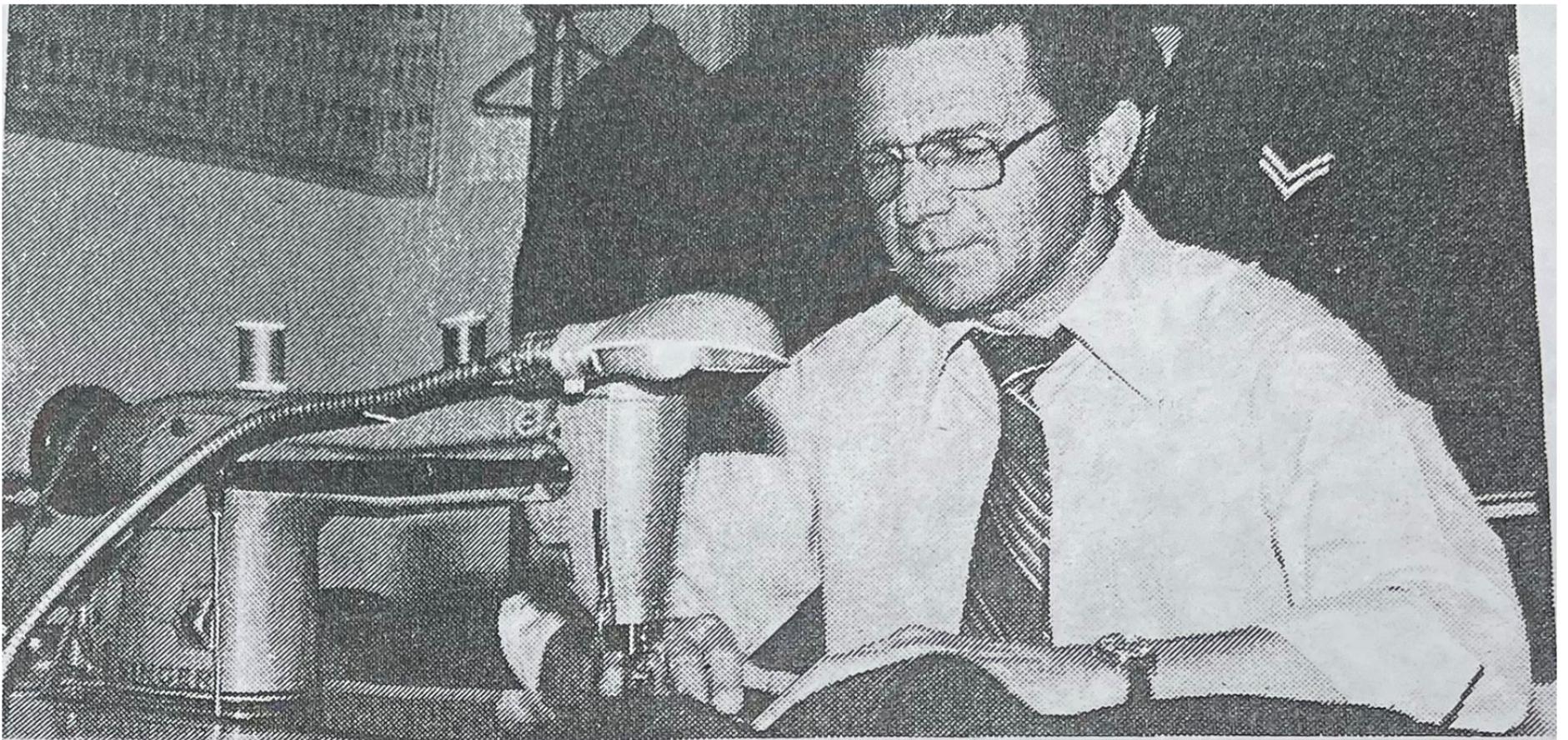
**Randall Garrison, MP**

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5  
Monday–Thursday 11:00am–2:00pm or by appointment  
250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca  
www.RandallGarrison.ndp.ca

**NDP**




**HEROWORK**  
VICTORIA



Robert Haden travaille comme tailleur à la BFC Esquimalt. Photos fournies

Suite du dernier  
numéro du  
Lookout

## La vie sur un bateau très uni : Le soutier-mécanicien Robert Haden

Enseigne de vaisseau de deuxième classe  
Willis McCullough-Messom

### LE TEMPS PASSÉ À BORD DU U-889

Le 13 mai 1945, le U-889 s'est rendu à la Marine royale canadienne (MRC) et a été amené à Halifax. Bob est affecté du MLQ087 sur le sous-marin allemand capturé en tant que mécanicien-stockeur à bord. Le sous-marin a été mis en service par la MRC pendant huit mois avant d'être remis aux Américains.

À bord, il a trouvé un album contenant des photos de la mise en service du U-Boat's à Kiel en 1943. Pendant son séjour à bord, il a été l'un des rares Canadiens à naviguer à bord d'un sous-marin, le Canada n'ayant pas eu de sous-marins mis en service pendant près de trois décennies. Il a fait naviguer le U-889 de Halifax au New Hampshire avec une escorte de remorqueurs, où il a été remis aux Américains.

### L'IMMÉDIAT APRÈS-GUERRE

- Il retourne à Calgary en 1947 pour prendre sa décharge. Pour son service pendant la guerre, il a reçu l'Étoile de 1939-1945 :
- Étoile 1939-1945 - Décernée pour 6 mois de service dans le cadre d'opérations actives ;
- Étoile de l'Atlantique - Décernée pour six mois de service opérationnel en mer ;
- Médaille canadienne du volontaire et barrette outre-mer - décernée pour 18 mois de service en 1939/1945 ; et
- Médaille de guerre - décernée pour 30 jours de service.

### RETOUR À LA VIE CIVILE

Après sa libération, le ministère des Anciens Combattants organise un programme d'apprentissage chez Jack Millar-Custom, un tailleur de Calgary. Sa mère étant couturière, il a acquis une certaine expérience de la couture à la main et à la machine pendant son enfance. Il a accepté un emploi dans le secteur du nettoyage à sec, mais a déménagé à Victoria avec sa femme en 1949.

Son premier emploi de tailleur à Victoria a été occupé par un Autrichien qui venait d'ouvrir une boutique de tailleur, Franz Tailors. Le propriétaire vivait à l'étranger une partie de l'année, il avait donc besoin d'un tailleur expérimenté, et Robert était le candidat idéal. Il a travaillé pour Franz Tailors pendant deux ans avant d'accepter un emploi chez Jerry's Tailor où il a appris le dessin et la coupe.

### 28 ANS COMME TAILLEUR DE BASE

En 1961, Bob a posé sa candidature au poste de tailleur de la BFC Esquimalt. Il l'emporte sur plusieurs autres candidats grâce à son haut niveau d'expérience et à sa discipline de service. Il a gravi les échelons jusqu'à devenir le tailleur en chef ; pendant cette période, il a agi comme un patron juste mais ferme qui dirigeait un atelier très serré. Il a travaillé comme tailleur à la BFC Esquimalt pendant 28 ans.

Les membres du personnel, du matelot à l'amiral, faisaient tailler leurs uniformes par Bob. Pendant cette période, il a développé une multitude de passe-temps intéressants tels que la collection d'insignes et de lanternes. Il était un membre actif de l'Association navale canadienne et de la Légion, où il a occupé les fonctions de sergent d'armes et de président de la campagne du coquelicot.

J'ai rencontré Bob en mars 2022 alors qu'il prenait un brunch à Langford. Je suis fier que Robert soit le premier ancien combattant à porter le casque\*, et je lui suis reconnaissant pour ses années de service. Rencontrer quelqu'un qui a non seulement participé à des opérations combinées, mais qui est aussi l'un des rares Canadiens à avoir navigué à bord d'un U-Boat, et écouter son histoire a été une expérience remarquable. Il a signé le casque comme il se doit : "Robert Haden, Base Tailor" (tailleur de la base).

\* Le casque est un projet de l'Enseigne de vaisseau de deuxième classe Willis McCullough-Messom du NCSM Ottawa. Il a commencé par repeindre une coquille de casque Brodie de 1942 qu'il avait acquise et a entrepris de parcourir le pays pour faire signer le casque par des anciens combattants tout en écoutant leurs récits. Jusqu'à présent, le casque contient les récits de 15 anciens combattants du Canada.



Robert sur les ponts supérieurs du Fairmile MLQ087 au large de Terre-Neuve.

**I Stage and I Sell!**

**SHELLY REED** Associate Broker  
Direct: 250-213-7444 Email: sr@shellyreed.com  
www.shellyreed.com

**PEMBERTON HOLMES**  
#150-805 Cloverdale Ave.,  
Victoria, B.C. V8X 2S9  
250-384-8124

**BROWN'S**  
*The Florist*  
Since 1912

**MILITARY APPRECIATION  
DISCOUNT 10% OFF**

**Stay Connected From a Distance With Flowers**

**Downtown**  
250-388-5545

**Sidney**  
250-656-3313

**Westshore**  
778-433-5399

brownsflorist.com

**We thank you for your service.**

**McCONNAN  
BION  
O'CONNOR &  
PETERSON**  
Lawyers

420-880 Douglas St,  
Victoria, BC V8W 2B7  
tel 250-385-1383  
toll free 1-888-385-1383  
fax 250-385-2841  
mcbop.com

# Initiative en faveur de l'enseignement secondaire



Canada

## Obtenez votre diplôme d'études secondaires

**Anna Wilk**

Analyste politique,  
Groupe de transition des Forces armées canadiennes

Si vous êtes un membre de la Force régulière ou de la Force de réserve des Forces armées canadiennes (FAC) et que vous ne détenez pas de diplôme d'études secondaires, l'Initiative d'éducation secondaire (IES) est faite pour vous. Il s'agit d'une excellente occasion pour les membres qui se sont engagés dans les FAC sans avoir obtenu leur diplôme d'études secondaires de l'obtenir tout en continuant à servir dans l'armée.

Saviez-vous que vous pourriez avoir besoin

de moins de crédits que vous ne le pensez pour obtenir votre diplôme d'études secondaires ? Si vous avez terminé votre 10e année d'études et le cours de qualification militaire de base (QMB/QMBO), ainsi que votre expérience de vie et de travail, vous pouvez obtenir des crédits en vue de l'obtention d'un diplôme d'études secondaires. Contactez votre district scolaire local pour plus d'informations.

Votre diplôme d'études secondaires vous ouvrira les portes d'un plan de commissionnement ou de transferts professionnels et de professions spécialisées. La plupart des carrières militaires préfèrent que les candidats soient titulaires d'un diplôme de 12e année ou d'un diplôme équivalent, en particulier dans les professions techniques et les professions liées

à la santé. Un diplôme d'études secondaires est également de plus en plus souvent exigé dans les critères d'embauche pour les emplois civils et professionnels si vous décidez de quitter les FAC. L'obtention d'un diplôme d'études secondaires au début de votre carrière peut non seulement avoir une incidence positive sur votre carrière actuelle, mais aussi faciliter votre transition vers le marché du travail civil le moment venu.

Saviez-vous que les cours de l'école secondaire sont gratuits dans de nombreux ministères de l'Éducation provinciaux ou territoriaux et que, selon votre poste de service, votre autorité appropriaire peut vous accorder un congé spécial pour que vous puissiez suivre vos cours pendant votre service rémunéré ?

Pour plus d'informations, consultez le HSEI ou votre centre de transition CAF local pour obtenir des instructions étape par étape sur les politiques et les règlements qui régissent les processus de demande et de remboursement pour le rattrapage scolaire. Le programme d'auto-développement de la CAF, conçu pour soutenir l'auto-développement des membres de la CAF tout au long de leur carrière, et les programmes d'enseignement secondaire offerts dans votre province ou territoire de résidence, sont des exemples de ces politiques et règlements.

## Le Groupe consultatif indigène de la défense (DIAG) adopte un nouveau nom

Histoires de la défense

Le Secrétariat du Groupe consultatif de la Défense (GCD) a récemment annoncé que le Groupe consultatif autochtone de la Défense (GCAD) avait changé de nom pour devenir le Groupe consultatif autochtone de la Défense (GCADA), à compter du 25 mai.

Le GCADA a été créé en 1995 pour représenter les fonctionnaires autochtones du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC). Les membres du DIAG échangent des informations avec l'équipe de défense sur les questions autochtones, expliquent comment les politiques et les programmes du MDN et des FAC affectent les membres autochtones et aident à promouvoir des interactions fructueuses entre le MDN et les FAC et les populations autochtones dans tout le pays. Cela contribue aux objectifs d'équité en matière d'emploi et renforce la diversité et l'inclusion au sein de l'organisation.

Ces dernières années, les communautés des Premières nations, des Métis et des Inuits, ainsi que le gouvernement du Canada, ont préféré le terme "indigène" à celui d'"autochtone". La sanction royale de la loi sur la déclaration des Nations unies sur les droits des peuples autochtones en 2021 a confirmé ce changement de terminologie. Le DIAG a estimé qu'il convenait de modi-



fier son nom en conséquence.

Après consultation des membres du DIAG, les coprésidents nationaux et régionaux ont voté à l'unanimité en faveur du changement de nom. Les efforts se poursuivent pour mettre à jour le nom de l'équipe sur tous les documents et pages web.

Tous les membres de l'équipe de défense qui s'engagent en faveur de l'équité en matière d'emploi, de la diversité et de l'inclusion - indépendamment de leur origine ethnique, de leur sexe, de leur orientation, de leur handicap, de leur âge ou de leurs antécédents - sont invités à rejoindre le DIAG.

Pour contacter les coprésidents nationaux du DIAG, envoyez un courriel à P-OTG.DAAG-GCAD@intern.mil.ca (le courriel sera bientôt modifié pour refléter le changement de nom).

Pour plus d'informations, visitez le site du Groupe consultatif autochtone de la défense (GCADA) (mil.ca) (accessible uniquement via DWAN) ou envoyez un courriel à DAGSecretariat-SecretariatGCD@forces.gc.ca.

### The Harris Dodge Military Appreciation Discount.

**\$1000 OFF ANY ADVERTISED PRICE.**  
**15% OFF ALL PARTS & SERVICE**



No Exclusions.

# HARRIS

+1 778-561-4664

WWW.HARRISDODGE.COM

Disclaimer: DL#31254. Vehicle is for illustrative purposes only. Military employees receive an additional \$1000 off the advertised price with the purchase of a new or used vehicle from Harris Victoria Chrysler. Taxes, and admin fee of \$997 are extra. Military employees will also receive 15% off the retail price of parts and service labor. Service must be completed at Harris Victoria Chrysler. Taxes, shop supplies and environmental levies are extra. Proof of Military status may be required. Offers expire Dec 31, 2022.

# Le NCSM Malahat remet les prix annuels lors des cérémonies de fin d'année

**Ltv Donald Den**

OAP principal du NCSM MALAHAT

With the conclusion of its training year, HMCS *Malahat* held its Ceremonial Divisions, in which it presented ten Annual Awards to deserving and distinguished members of its Ship's Company. The ceremony was presided over by Captain (Navy) Janet McDougall, Naval Reserve Western Region.



**Matelot de troisième classe Lebedynsky-Fraser**

**Trophée du capitaine G.A.V. Thomson**  
Remis à la nouvelle recrue la plus remarquable, en fonction de son rendement, de son assiduité et de son caractère.



**Matelot-chef Huyghe**

**Trophée du capitaine Jackson**  
Décerné au jeune matelot le plus remarquable (tous métiers confondus), sur la base de ses performances, de son assiduité et de son caractère.



**Maître de première classe Bienvenu**

**Trophée du vestiaire**  
Décerné au maître/premier maître le plus remarquable (tout corps de métier confondu), sur la base de ses performances, de sa compétence et de son leadership.



**L'enseigne de vaisseau de deuxième classe Stoney**

**Trophée commémoratif du capitaine D. Garrard**  
Décerné à l'aspirant de marine ou enseigne de vaisseau de deuxième classe qui s'est le plus amélioré, en fonction de ses performances, de son assiduité et de ses compétences.



**Lieutenant de vaisseau England**

**Trophée du Victoria College**  
Décerné à l'officier subalterne le plus remarquable (Enseigne de vaisseau de première classe/lieutenant de vaisseau) en fonction de ses performances, de son leadership et de ses compétences.



**Maître de première classe Flagg**

**Trophée du premier maître Burch**  
Décerné à la personne de l'unité qui fait le mieux la promotion de l'image du NCSM Malahat et de la Réserve navale auprès du public.



**Matelot de première classe Jackson**

**Trophée commémoratif du maître d'équipage**  
Décerné au militaire du rang subalterne de l'unité qui possède le meilleur potentiel pour devenir capitaine d'armes du NCSM Malahat.



**Sub-Lieutenant Lindsay**

**Prix du livre White Twist**  
Décerné à un officier subalterne exceptionnel (enseigne de vaisseau de deuxième classe/enseigne de vaisseau de première classe).



**Matelot de première classe Jackson**

**Trophée commémoratif du maître de deuxième classe Fiona Borland**  
Décerné à un militaire du rang subalterne qui fait preuve de courage, de compassion, d'esprit de corps, de générosité, d'intérêt pour les autres et qui va au-delà de son devoir en soutenant et en encadrant d'autres marins.



**Matelot de troisième classe Trovall**

**Bourse du commandant Clerihue**  
Cette bourse est attribuée à un membre méritant de l'équipage du navire et à un étudiant pour l'aider à poursuivre ses études.

# Le M 2 Telford s'appuie sur la "détermination du soutier" pour remporter l'or en Strongwoman

Ryan Melanson  
Personnel du Trident

Bien qu'elle n'ait commencé à pratiquer ce sport qu'il y a moins d'un an, le Maître de deuxième classe (M 2) Ashley Telford est en train de se faire un nom dans la communauté des hommes forts et des femmes fortes.

Le M 2 Telford a récemment remporté l'or après avoir dominé la compétition lors de son deuxième événement - la troisième édition annuelle de New Brunswick's Strongest - qui s'est déroulée à Saint John (N.-B.) le 29 avril.

"Je voulais absolument l'or, car je n'avais jamais rien gagné de tel auparavant", a-t-elle déclaré. "J'ai mis toute ma détermination de soutier et j'ai réussi."

Le M 2 Telford a remporté la première place dans quatre des cinq catégories totales, n'échouant que dans la dernière épreuve en transportant un sac de sable de 150 livres sur une distance de 40 pieds en raison d'une faute technique - ne pas toucher la ligne avant de lâcher le sac de sable.

Plutôt que de jouer la carte de la sécurité pendant la compétition, le M 2 Telford a déclaré qu'elle s'était poussée jusqu'à la limite.

"J'aime voir comment je peux forcer mon corps à faire des choses qu'il ne veut pas faire", a-t-elle déclaré.

Parmi les exploits impressionnants qu'elle a réalisés au cours de cette journée, on peut

citer le portage d'un joug de 450 livres, le portage d'une charge de 175 livres par main, l'épaulé-jeté de 160 livres, 13 répétitions d'un soulevé de terre à la barre fixe de 405 livres et un épuisant medley impliquant des sacs de sable de 100, 150 et 200 livres.

Le M 2 Telford a commencé à s'entraîner pour ce sport en octobre dernier, en commençant par un cours pour novices au Raw Power Strength and Performance Centre à Burnside, où elle s'entraîne toujours. Le M 2 Telford a déclaré avoir été inspirée par des camarades de bord qui avaient participé à des compétitions de haut niveau, citant notamment le Matelot-chef Jarvis Wills et sa femme Lisa, qui sont aujourd'hui ses partenaires d'entraînement.

Sa première compétition à l'Île-du-Prince-Édouard a suivi peu après, où elle a remporté une médaille d'argent. Elle a l'intention de continuer à pratiquer ce sport, en se préparant pour la compétition Nova Scotia's Strongest qui aura lieu plus tard ce mois-ci, puis pour les championnats régionaux de l'Atlantique qui se tiendront en août à Charlottetown.

"La concurrence sera très rude, je suis donc très enthousiaste", a-t-elle déclaré.

Le M 2 Telford a également remercié les Programmes de soutien du personnel (PSP) pour le soutien qu'ils lui ont apporté tout au long du processus de compétition hors service, qui a permis de financer l'équipement, les frais d'inscription, ainsi que certains déplacements et repas pour sa dernière compétition.



Le Maître de deuxième classe Ashley Telford montre sa médaille d'or de la compétition Strongest du Nouveau-Brunswick aux côtés de Jordan Dickens, organisateur de l'événement et représentant de Strongman Corp. Canada. Photo fournie

## PETITES ANNONCES

### LOCATIONS

850 pied carré, 2 chambre, 1 salle de bain, sous sol, \$2,300 par mois (occupation double, occupation simple négociable). Disponible le 1er août ou éventuellement le 15 juillet.

- Situé à Strawberry Vale près de l'hôpital VicGen et du Collège Camosun ;
- Hydro/Câble non inclus ;
- Eau, ordures et recyclage inclus ;
- Parking pour un véhicule sur le site
- et d'autres dans la rue ;
- Entrée latérale privée.

Il est interdit de fumer et de faire la fête ; un contrat de location et une assurance de location sont exigés. Si vous êtes intéressé, veuillez envoyer un courriel à

Smalltown09@yahoo.ca

Suite à louer (Fernwood) 2 400 \$ Grande suite de caractère de 2 chambres à coucher, lumineuse, propre et spacieuse, à Fernwood, disponible le 1er juillet ou le 1er août. 1 000 pieds carrés environ au rez-de-chaussée, récemment repeints. Plancher en vinyle et sapin. Salle de bain complète. Buanderie à pièces partagée avec 2 autres appartements. Les ordures, les égouts, l'eau et l'électricité sont inclus. Le locataire paie son propre chauffage. Stationnement dans la rue. Convient pour 2 personnes. Pas d'animaux, pas de tabac sur la propriété.

### À VENDRE

Kit de mess naval à vendre. Changé de RCN à RCAF. Veste femme et pantalon unisexe. Tailleur sur mesure mais la taille est d'environ 10-12 et pour 5 pieds 6 pouces avec de la place pour des modifications. Fabriqué par Andrei Master Tailor à Kingston, Ont. L'acheteur paie les frais d'expédition depuis Yellowknife. 650 \$ et environ 40 \$ de frais d'expédition forfaitaires. Contacter le Major ML Gordon, (778) 922-0441, marydahl396@gmail.com.

### OPPORTUNITÉ

Poste de gardien de nuit disponible. Idéal pour une personne semi-retraîtée. Vous aurez des tâches légères d'entretien et de sécurité. Toute la formation sera fournie. 2 nuits par semaine (pas de week-end). 22,50 \$ de l'heure, avantages sociaux. Veuillez soumettre votre curriculum vitae et toutes vos questions à Tony Sousa, Dawson Heights Housing, tsousa@dawsonheights.ca

**Envoyez par courriel  
votre annonce gratuite,  
de 50 mots ou moins,  
à Trina.Winters@  
forces.gc.ca.**

\*Le Lookout se réserve le droit de modifier le contenu pour des raisons d'espace ou de clarté.



"Je fais ce rêve récurrent que je suis dans cette pièce et que personne ne s'adresse à moi..."

© Andrew Currie

# ANCHORS AWAY

*Festival d'art et de musique*

Stade Starlight à Langford

**27 AOÛT**  
**DE 13 H À 21 H**

## MUSIQUE

*Yukon Blonde*

*Le Naden Band*

*The Fabulous B Sides*

*The New Groovement*

*Mister Mojo et son Magic Band*

## INTERPRÈTES

*Les artistes de Canada's Drag Race  
Kendall Gender et Vivian Vanderpuss  
avec leurs amis*

*Danseurs de Passion and Performance Arts Inc.*

## LES ENFANTS

*Château gonflable*

*Jeux interactifs*

*Espace d'art et d'artisanat*

*Twister de ballons*

*Maquillage*

## CAMIONS-RESTAURANTS

*L'Authentic Burgers et Poutine*

*Kattia's Kitchen*

*Candytime*

## JARDIN DE BIÈRE NAVETTE

**BOUTEILLES D'EAU GRATUITES**

**LÈVE-TÔT**  
**TARIFS MDN**  
TERMINE LE 13 JUILLET

**BILLETTS POUR LE GRAND PUBLIC EN**  
**VENTE LE 14 JUILLET**

Membre des FAC, du MDN et des  
anciens combattants  
membre du CIDP ou des FC Un

**15\$**/personne

**25\$**/famille

Maximum de quatre personnes, y compris deux enfants de  
moins de 18 ans - les enfants de moins de 5 ans sont gratuits.  
Les enfants supplémentaires de cinq ans et plus sont facturés 5  
\$ par personne.

VENTE DE BILLETS



SUR LE SITE DE EVENTBRITE



Toutes les recettes de cet événement sont consacrées à des programmes qui soutiennent le moral et le bien-être des Forces armées canadiennes.