

Volume 68 Numéro 33 | 21 août 2023

# LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

LookoutNewspaperNavyNews | LookoutNavyNews

newspaper.com

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS  
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated

RE/MAX  
CAMOSUN

250.744.3301

chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



## OUVERT À L'ENTRAÎNEMENT

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, et le Capitaine de vaisseau Mark O'Donohue, commandant adjoint de la Flotte canadienne du Pacifique, font des tractions pendant la célébration de la réouverture du gymnase de l'arsenal, le 15 août. Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper : Peter Mallett/Lookout Newspaper

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

Marine >  
Land >  
Aviation >  
Cavendish Nuclear >  
[babcockcanada.com](http://babcockcanada.com)

**SPROTT SHAW COLLEGE**

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

[WWW.SPROTTSHAW.COM](http://WWW.SPROTTSHAW.COM)  
**VICTORIA: 250-384-8121**

**COUNTRY GROCER** ISLAND OWNED AND OPERATED  
SINCE 1984.

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

# 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**

**BILLETS 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.

# De bonnes nouvelles pour un père déployé

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Le déploiement de quatre mois du NCSM Ottawa dans l'Indo-Pacifique a commencé par de bonnes nouvelles pour un logisticien à bord.

Le maître de deuxième classe (M 2) Kenneth Lorenzen a été ravi d'apprendre que sa fille Audrey était la récipiendaire d'une bourse de 1 000 \$ du programme de bourses du Service royal canadien de logistique (SRCL). Les fonds l'aideront à poursuivre ses études postsecondaires cet automne.

"C'est vraiment fantastique pour elle de recevoir ce prix", a déclaré le M 2 Lorenzen. "C'est une excellente façon pour ma fille Audrey de commencer ses études postsecondaires.

Audrey, 19 ans, est diplômée de la Royal Bay Secondary School. Brillante en mathématiques et en sciences, elle a terminé sa dernière année d'études avec une moyenne de 97 %. Audrey prévoit de s'inscrire à l'Université de Victoria cet automne, afin d'obtenir une double spécialisation en génie logiciel et en génie mécanique.

Le M 2 Lorenzen, 32 ans, travaille comme administrateur des services financiers à Ottawa, où il supervise les finances, notamment l'émission de factures, les demandes de remboursement de frais de voyage, la distribution d'argent et les transferts de fonds non publics. Sa femme et lui mettent de côté leurs économies depuis plusieurs années pour aider Audrey à payer ses études.

"La bourse est un plus pour la famille, et je trouve formidable que l'organisation logistique fasse cela pour ses membres", conclut-il.

La candidature du M 2 Lorenzen a été retenue parmi 150 candidats. À l'issue d'un concours organisé plus tôt dans l'année, cinq prix d'une valeur totale de 5 000 dollars ont été approuvés pour être distribués.

Créé en 1994, le programme de bourses du Fonds RCLS fournit une aide financière aux enfants à charge des membres de la Branche de la logistique qui entreprennent des études postsecondaires. Pour plus d'information sur les règles et la façon de présenter une demande, visitez le site : [forces.gc.ca/fr/caf-communautaire-branches-logistique/programme\\_de\\_bourses.page](https://forces.gc.ca/fr/caf-communautaire-branches-logistique/programme_de_bourses.page).



(À gauche) Le Capitaine de frégate Sam Patchell, commandant du NCSM Ottawa, remet au Maître de 2e classe Kenneth Lorenzen un prix du programme de bourses du Service logistique royal canadien (SLRC), le 9 août à bord du NCSM Ottawa. Le 9 août, à bord du NCSM Ottawa : Peter Mallett/Lookout

**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.

THE LATEST RELEASE FROM  
CANADA'S ULTIMATE STORY

SPECIAL COLLECTOR'S EDITION  
FROM PACHINO TO LEONFORTE: THE BATTLE FOR ITALY BEGINS

**OPERATION HUSKY**  
**SICILY**  
THE ALLIES TAKE

BONUS  
TIMELINE AND  
ACTION PICTURES  
MAP

NOW AVAILABLE  
ACROSS  
CANADA

OVERCOMING  
EARLY DISASTER  
MOUNTAIN WARFARE  
& STREET FIGHTING  
FARLEY MOWAT FROM THE

10 HERO GALLANTRY  
**PATHWAY**  
TO SICILY

**Operation Husky: The Allies take Sicily**

For almost four years, the forces of Nazi Germany have occupied Europe while the Allies fought in Africa and the Pacific. Now, on July 10, 1943, Canadian, British and American forces invade Sicily, a hot, mountainous, enemy-occupied island off Italy's south coast. The Allied liberation of the continent has begun.

Now available on newsstands across Canada! Pick up your copy today!

Also available at [canadasultimatestory.com](https://canadasultimatestory.com) or call toll-free 1-844-602-5737

ONLY **14.95**  
+ applicable tax

AVAILABLE AT THESE FINE RETAILERS

Chapters Indigo COLES Walmart SHOPPERS DRUG MART

AND OTHER FINE RETAILERS OF MAGAZINES

PUBLISHED BY CANVET

# 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

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/St 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



## L'attachement à notre psychopathologie



**Thomas Goenczi**  
Collaborateur de Lookout

Parfois, les problèmes semblent émerger de la manche d'un clown comme un flot ininterrompu d'écharpes : nous pensons avoir surmonté une chose pour nous rendre compte qu'elle est liée à une autre. Mais dérouler notre angoisse mentale est l'un des pactes que nous concluons lorsque nous nous embarquons dans le voyage thérapeutique.

La plupart des gens ont une idée de ce qu'ils aimeraient affronter et accomplir au début de la consultation, mais il y a de nombreuses missions secondaires en cours de route, ce qui fait que l'expérience est en constante évolution. L'évolution du parcours thérapeutique d'une personne est une réalité intimidante qui plane sur l'ensemble de l'expérience.

Nous utilisons souvent les symptômes que nous présentons comme une invitation à nous explorer, et ils deviennent

souvent la lumière qui nous guide dans notre voyage intérieur. Cependant, il n'est pas rare que nous nous attachions à nos symptômes. Lorsque nous nous identifions perpétuellement à notre angoisse, quelle qu'elle soit, elle devient une partie de notre identité. Selon l'importance du problème, nous l'affrontons, l'acceptons comme un statu quo ou le refoisons (le refolement est le blocage inconscient des sentiments, des pensées et des impulsions désagréables, tandis que la suppression est le blocage conscient du matériel).

Un excellent exemple de cette situation est celui d'une personne qui vit avec une dépression. Bien sûr, l'identification évolue et n'est pas aussi apparente au départ. Nous remarquons que notre humeur est un peu basse, que les choses qui nous apportaient de la joie ne le font plus et que nous commençons à ressentir un sentiment de vide. Si nous n'affrontons pas la dépression, elle s'enfoncé chaque jour un peu plus en nous. Une fois qu'elle nous a complètement submergés, elle devient une partie de notre identité, se nourrit de nous et gouverne notre vie. Nous acquérons un sentiment de pseudo-appartenance à l'égard de notre dépression, et nous nous identifions trop à elle. C'est alors qu'elle commence à détruire notre véritable moi.

Nous devons nous rappeler que le problème n'est qu'une fraction, un segment de ce que nous sommes, afin de ne pas nous attacher à nos problèmes de santé mentale. Ainsi, nous nous donnons de l'espace et du répit par rapport au problème en question et nous ne nous y identifions plus de manière excessive. Nous ne sommes pas obligés de regarder cette diapositive 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, mais nous pouvons l'analyser pour comprendre ce qui se passe.

Nous devons nous rappeler que nous sommes plus que notre psychopathologie. Lorsque nous ne nous identifions plus trop à nos symptômes, nous les désarmons et nous retrouvons le pouvoir de vivre notre vie la plus authentique. *Thomas Goenczi est un ancien combattant de la RCN 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 santé qualifié pour toute question concernant votre état de santé.

First Responders & Military: **\$20.00** Every Day!

**Sullivan's BARBER SHOP**

Seniors **\$18.00**  
Regular **\$23.00**

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

**756 Goldstream Ave.**

NOW OPEN: MON 10 - 4 PM; TUES - FRI 8:30 AM - 5 PM; SAT 8:30 - 3 PM

**BROWN'S The Florist**  
Since 1912

Downtown 250-388-5545  
Sidney 250-656-3313  
Westshore 778-433-5399

**MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF**

[brownsflorist.com](http://brownsflorist.com)

Stay Connected From a Distance With Flowers

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SRMFC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

# Des membres gonflés à bloc pour la réouverture du Dockyard Gym

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Le gymnase de l'arsenal a rouvert ses portes le 15 août, après une fermeture de huit mois pour travaux d'entretien.

Le gymnase a repris ses horaires d'ouverture du lundi au vendredi, de 5h30 à 18h. Le personnel civil des Programmes de soutien du personnel (PSP) a célébré l'événement en organisant une petite exposition sur place, offrant des boissons et des collations gratuites aux participants, ainsi que des informations sur les programmes de sports et de loisirs, la santé et le bien-être, et le prochain festival des arts et de la musique Anchors Away, qui se tiendra au stade Starlight.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, était l'un des nombreux militaires qui se sont arrêtés au gymnase pour célébrer ce moment. Vêtu de son maillot de la Randonnée à vélo de la Marine, d'un short et d'espadrilles, le Capitaine de vaisseau Whiteside a déclaré qu'il s'agissait d'un "moment très excitant qui a certainement remonté le moral de tout le monde à l'arsenal".

Le Capitaine de vaisseau Mark O'Donohue, commandant adjoint de la Flotte canadienne du Pacifique, n'a pas non plus perdu de vue l'importance de l'événement. Vêtu de son uniforme Tropical White Longs Navy, il s'est fait un plaisir de faire des soulevés de terre, des flexions et des tractions avec le Captv Whiteside afin de promouvoir la réouverture du gymnase.

"Je dirais que la majorité de notre jeune population est constituée de marins qui travaillent à l'arsenal, et que la réouverture de la salle de sport de l'arsenal est un moment que nous attendions tous et qu'il convient de célébrer", a déclaré le Capitaine de vaisseau O'Donohue.

Le Captv O'Donohue est le nouveau champion militaire du groupe de travail sur la vie active de la BFC Esquimalt. Il croit que la réouverture aura un impact positif sur le bien-être mental et physique de tous les membres de la flotte.



Des membres de l'Équipe de la Défense et du personnel des Programmes de soutien du personnel (PSP) se rassemblent pour une photo de groupe lors d'une célébration pour la réouverture du gymnase de l'arsenal, le 15 août.

Proud to  
serve  
Esquimalt-  
Saanic-  
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](mailto:Randall.Garrison@parl.gc.ca)

[www.RandallGarrison.ndp.ca](http://www.RandallGarrison.ndp.ca)



**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

**LANGFORD**

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



# Transformer les réinstallations en un “voyage des héros” pour les enfants

Peter Mallett  
Staff Writer

Déménager dans une nouvelle ville peut être stressant pour les familles de militaires et leurs enfants, mais les super-héros Bobbi et Peri viennent à la rescousse.

Ce duo dynamique et animé est la vedette d'un nouveau livre d'activités pour enfants conçu pour alléger le fardeau des déménagements liés au service. Il fait partie du programme “Héros en formation”, une nouvelle initiative des Programmes de soutien du personnel (PSP).

“Le processus de réinstallation peut perturber les systèmes de soutien établis, déraciner les enfants de leur école et de leurs cercles sociaux et les plonger dans un environnement inconnu, ce qui entraîne des sentiments d'isolement et d'incertitude”, explique Isabelle Werlen, gestionnaire nationale des loisirs des Services de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes (SSBFC).

Selon Isabelle Werlen, les déménagements, l'incertitude et l'anxiété qui y sont associées ont un impact sur le bien-être émotionnel des adultes et des enfants. C'est pourquoi l'équipe a fait appel à la recherche, à l'expertise en matière de développement de l'enfant et à l'avis de partenaires expérimentés pour créer un programme qui répond aux défis uniques des réinstallations.

Le programme “Héros en formation” comprend également des éléments de programmation pour les enfants, une collaboration avec le personnel des PSP dans les bases et les escadres à l'échelle nationale et internationale, afin d'incorporer des éléments uniques dans leur programmation estivale. Il peut s'agir d'ateliers thématiques, de discussions de groupe et d'exercices de renforcement de l'esprit d'équipe conçus pour renforcer la confiance des enfants et favoriser un sentiment de camaraderie.

En outre, les interactions avec les personnages permettent aux enfants et à leurs parents de rencontrer Bobbi et Peri en personne ou virtuellement grâce à des activités telles que des événements en direct et des séances de narration d'histoires.

## RENCONTRER BOBBI ET PERI

Le personnage animé Peri est un castor musclé nommé d'après la Branche de l'éducation physique et des loisirs des Forces canadiennes (PERI). Bobbi, le partenaire de Peri, est un lynx rapide et agile qui utilise deux jambes prothétiques pour guider les enfants dans leurs aventures.

Le livre d'activités est conçu pour divertir les enfants et les aider à passer le temps pendant les longs trajets en voiture ou les attentes à l'aéroport, et constitue une solution immédiate à l'ennui du voyage, explique M. Werlen. Mais ses objectifs sont bien plus vastes.

“Le livre aide à inculquer un sentiment de fierté et de résilience aux enfants de militaires avant et après le déménagement”, explique M. Werlen. “Conçu pour les enfants

âgés de 6 à 8 ans, le livre d'activités propose des activités et des ressources spécifiques à chaque âge qui favorisent le développement personnel et la compréhension du service de leur famille.

Le livre comprend 15 missions classées par catégories : préparer le déménagement, voyager vers un nouveau lieu, faire le point sur ses pensées et ses sentiments, se préparer à partager et à se faire de nouveaux amis, et arriver et s'installer dans une nouvelle maison. Une fois chaque mission accomplie, les bonnes réponses peuvent être trouvées en scannant un code QR à la page 3 du livret, ce qui permet aux enfants de connaître leur score de compétences de héros. Tout ce dont les enfants ont besoin pour participer est un stylo, des crayons de couleur et une tablette pour accéder aux ressources en ligne.

## RENFORCER LA RÉSILIENCE

Le financement du programme “Heroes in Training” a été reçu en 2021-2022. Afin de maximiser l'utilisation des fonds, les PSP et le SMFC ont collaboré avec les Services aux familles des militaires (SFM) pour partager le financement et développer des ressources de réinstallation fondées sur des données probantes pour les familles des militaires.

“Ce programme novateur reflète notre engagement à fournir un soutien holistique en encourageant la résilience, l'unité et une perspective positive”, déclare Ben Ouellette, vice-président des opérations des PSP. “Le programme Héros à l'entraînement incarne nos valeurs fondamentales et témoigne de nos efforts continus pour améliorer le bien-être de notre communauté militaire.”

Le programme et le cahier d'activités ont été mis à l'essai au cours de la saison d'affectation 2022 et mis en œuvre à l'échelle nationale cette année.

Carmen Wong, une conjointe de militaire basée à la BFC Petawawa, affirme que le programme Héros à l'entraînement est un atout formidable pour les familles de militaires et qu'il répond à un besoin essentiel en fournissant des ressources adaptées à l'âge des enfants.

“Ce programme est une merveilleuse initiative qui reconnaît les sacrifices que font nos familles et leur fournit les outils dont elles ont besoin pour s'épanouir”, a-t-elle déclaré.

Pour obtenir une copie imprimée des informations sur le programme Héros en formation, visitez votre bureau local des PSP ou téléchargez une copie à [cfmws.ca/support-services/moving-housing/relocation-resources-for-children](http://cfmws.ca/support-services/moving-housing/relocation-resources-for-children).



Des membres de la police militaire d'Halifax discutent avec Peri lors de l'événement familial d'Halifax le 24 juin.



Peri rencontre des enfants lors de l'événement familial d'Halifax le 24 juin.



**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



# Un navire, deux côtes : Le retour du NCSM Max Bernays



Cérémonie de changement de nomination du capitaine d'armes du NCSM Max Bernays, le 7 juillet, à Halifax (N.-É.).

## Lt(N) Karakoy

NCSM Max Bernays UPAR

C'est une journée d'été étouffante dans le port d'Halifax.

L'équipage du NCSM Max Bernays se réunit sur le pont d'envol du navire et se livre à des plaisanteries dans la bonne humeur après une matinée remplie d'exercices de contrôle des avaries à l'échelle du navire. La douce chaleur du soleil du vendredi après-midi ne fait qu'ajouter à la positivité générale à bord.

Les membres de l'équipage du navire attendent avec impatience leur soirée de repos, mais ils savent qu'il leur reste une dernière tâche essentielle à accomplir avant la fin de la semaine.

Comme le NCSM Max Bernays a toujours été destiné à être un navire de la côte ouest, l'équipage se met en formation sur le pont d'envol transformé en place de parade pour souligner le premier transfert d'un poste de l'équipe de commandement de la côte est à la côte ouest.

Depuis un an et demi, le navire est sous la responsabilité d'un équipage de la côte Est, le personnel de la côte Ouest arrivant progressivement au cours des derniers mois pour entamer la transition vers le port d'Esquimalt, où le navire sera finalement accueilli. Alors que la transition de certains postes entre le personnel de la côte est et celui de la côte ouest a déjà commencé, le transfert du rôle de capitaine d'armes est le premier à se produire au sein de l'équipe de commandement du navire.

Le capitaine de navire joue un rôle extrêmement important à bord. Il est chargé de veiller à ce que l'équipage du navire respecte des normes élevées de tenue et de discipline, tout en représentant les marins du navire au sein de l'équipe de commandement.

La formation de l'équipage du NCSM Max Bernays après la réception du navire à l'arsenal maritime d'Halifax est un souvenir

que le capitaine d'armes sortant garde en très haute estime.

"Nous avons formé une équipe, nous avons vécu des expériences communes, nous avons tissé des liens d'amitié et nous avons développé un esprit de corps", a déclaré le premier maître de première classe (PM1) Tari Lightwood. "Ma seule déception est de ne pas avoir pu livrer moi-même le MAX à son domicile dans le port d'Esquimalt, mais je suis très heureuse que ce soit Mike qui ait l'honneur de le faire".

Né à Berwick, en Nouvelle-Écosse, dans une famille de militaires, le premier maître Lightwood a suivi toute sa scolarité dans des écoles situées sur des bases militaires avant d'obtenir sa licence. Le Pm 1 Lightwood a servi pendant 26 ans dans la Marine royale du Canada (MRC), ce qui lui a permis de vivre de nombreuses expériences à terre et en mer, dans la Force régulière et dans la Réserve.

Ayant été affecté au NCSM Max Bernays en décembre 2021, bien avant qu'il ne soit reçu par la MRC, le PM 1 Lightwood a vu le navire entrer en service à partir de la base.

"J'ai eu le privilège absolu de participer à ce que je considère comme l'une des étapes les plus importantes de la mise en service d'un navire", a déclaré le PM 1 Lightwood. "Le navire qui nous a été livré n'était que de l'acier et des pièces détachées. C'est lorsque nous sommes montés à bord que le navire a pris vie et qu'il a respiré pour la première fois. C'est à ce moment-là qu'il est devenu MAX.

Parmi les expériences les plus marquantes qu'elle a vécues à bord, elle mentionne le fait d'avoir vu le navire prendre forme au chantier naval Irving d'Halifax et d'avoir présidé les cérémonies d'attribution du nom et de l'insigne du NCSM Max Bernays.

En tant que capitaine d'armes, le PM 1 Lightwood a travaillé sans relâche pour soutenir ses partenaires de l'équipe de com-

mandement tout en établissant une culture de respect et de confiance dans l'ensemble de l'équipage du navire. Elle a constitué une équipe solide avant de transférer le rôle au Pm 1 Michael Umbach, premier capitaine du NCSM Max Bernays sur la côte ouest.

Originaire d'une petite communauté au sud de Calgary, en Alberta, le Pm 1 Umbach a rejoint la MRC en 1992 en tant que technicien en électronique navale. Au cours des 31 dernières années, il a acquis des expériences professionnelles et personnelles remarquables, depuis les 79 jours d'affilée passés en mer sur le NCSM Vancouver pour l'opération Apollo ROTO 0 jusqu'à son travail au sein du groupe d'entraînement maritime (Pacifique), où il a encadré des marins de la côte est et de la côte ouest. Avant d'assumer le rôle de capitaine d'armes, le Pm 1 Umbach était chef principal de la production, des

opérations et de la gestion du front de mer à l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) du Cap-Breton.

Le PM 1 Umbach est reconnaissant des nombreuses personnes professionnelles et dévouées avec lesquelles il a travaillé.

"C'est le meilleur emploi de la Marine, et je suis vraiment honoré qu'on me le confie", a déclaré le PM 1 Umbach. Le capitaine d'armes est là pour soutenir l'équipe de commandement et aider l'équipage à comprendre le "pourquoi". Il veille au bien-être de tous les membres du navire tout en donnant l'exemple de ce qu'est le bien".

"Je m'efforcerai d'être ouvert, juste et honnête avec l'équipage afin de créer un environnement dans lequel chacun se sente valorisé et puisse contribuer à la mise à disposition d'une nouvelle capacité pour la côte ouest", a-t-il ajouté.



À droite : L'équipage du NCSM Max Bernays.

En médaillon : Le lieutenant de vaisseau Martin Berthelot (à gauche), officier des opérations de la côte est du NCSM Max Bernays, et le lieutenant de vaisseau Sarah Thomas (à droite), officier des opérations de la côte ouest du NCSM Max Bernays.

# Le musée naval apporte une touche particulière au camp de jour de l'INCA



Lisa McNiven, archiviste du Musée naval d'Halifax, a aidé les invités spéciaux à explorer et à essayer des articles de la collection d'uniformes et de vêtements du musée.

Photos : Caporal Mitchell Pacquette

## Mikela Thoms

Programme fédéral d'expérience de travail étudiant (PFETE)

Le 25 juillet, le Naval Museum of Halifax a accueilli pour la première fois un camp de jour estival pour un groupe de jeunes aveugles et malvoyants de l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA).

Le Summer Fun Day Camp est organisé gratuitement pour les enfants par le bureau de l'INCA en Nouvelle-Écosse et financé par la Halifax Protestants Infants Foundation. Le camp s'est déroulé du 25 au 29 juillet et le musée naval était l'une des étapes. Les visiteurs ont appris l'histoire de la marine, essayé des uniformes, créé des écussons de navire et participé à d'autres activités pratiques avec des objets de la collection du musée.

Le matelot de première classe (S1) Steve Happe, membre du Groupe consultatif de la défense pour les personnes handicapées (GCDPH) de la région d'Halifax, et sa partenaire Shelley Adams ont aidé l'INCA et le musée à organiser l'événement. Ils étaient présents aux côtés de Rookie, le chien-guide de Mme Adams.

L'événement est né de l'idée de S1 Happe d'exposer les jeunes liés à l'INCA à la culture de la Marine d'une manière qu'ils n'avaient jamais connue auparavant. Shelley, gestionnaire locale de l'engagement communautaire pour INCA et organisatrice principale du camp annuel, a permis à l'idée de se concrétiser.

Ce camp nous permet de tendre la main à cette communauté particulière, d'ouvrir la porte et de dire "vous êtes les bienvenus ici", a déclaré le S1 Happe.

Il espère que le succès de

la visite de l'INCA permettra de créer un partenariat annuel et de susciter à l'avenir des engagements similaires avec d'autres organisations.

Si la DAGPWD a joué un rôle déterminant dans l'établissement d'un lien entre le camp et la base, Adams a également remercié le personnel du musée, notamment la conservatrice Jennifer Gamble et l'archiviste Lisa McNiven, pour avoir soigneusement planifié, organisé et accueilli les activités.

L'un des éléments les plus remarquables était une table d'apprentissage interactive où les enfants pouvaient toucher les objets de la marine au fur et à mesure qu'ils étaient décrits, ce qui permettait aux visiteurs de toucher les artefacts du musée.

"Quelqu'un peut décrire l'objet pour vous, mais ce n'est pas la même chose", a déclaré Mme Adams, se souvenant de ses propres visites au musée dans le passé.

Mme Gamble s'est déclarée reconnaissante d'avoir pu établir un lien avec le DAGPWD et l'INCA, et le musée naval s'efforce désormais de mettre en place une programmation plus accessible.

"Nous allons avoir notre première exposition en braille et nous avons commencé à parler de développer des visites audio. Même si nous ne pouvons pas modifier physiquement le bâtiment, nous pouvons créer d'autres moyens de rendre le musée plus accessible", a-t-elle déclaré.

LAND YOUR WINGS HERE

494 Goldstream Avenue



EARLY FALL 2023 • REGISTER NOW

778.533.7326  
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



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



f /CollinsLaurel  
t @Laurel\_BC  
i @laurelndp

NDP Critic for  
Food Price Inflation,  
Agriculture and Agri-Food,  
Deputy Critic for Justice

Alistair.macgregor@parl.gc.ca

250-746-4896

Toll free: 1-866-609-9998

**Alistair MacGregor**  
MP COWICHAN-MALAHAT-LANGFORD

NDP



# THE JETTY RATZ: Rassembler le FMF avec l'aide de la musique

**Gabrielle Brunette**

Coordinatrice des communications Étudiante, FMFCS

Avez-vous déjà entendu l'expression "la musique nourrit l'âme" ? Eh bien, les Jetty Ratz l'ont entendue, et ils la mettent en pratique à chaque concert qu'ils donnent !

Les Jetty Ratz sont un groupe ouvert de musiciens de l'Installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton (IMFCB) qui partagent l'objectif commun de rassembler les gens grâce au pouvoir de la musique. Leur philosophie est simple : rendre les autres heureux avec de la musique les rend heureux.

"La musique en direct - qu'il s'agisse d'écouter, de jouer ou de danser - est si bonne pour l'âme que COVID nous a rappelé de ne pas la tenir pour acquise", a déclaré David Norton, responsable des relations publiques du groupe.

Le groupe a été créé il y a quelques années par deux membres de la FMFCB qui souhaitaient stimuler le moral et améliorer la santé et le bien-être au sein de la FMF grâce à la musique. Norton explique qu'en tant qu'installation de réparation navale, la FMF a besoin de beaucoup de travail technique et que le Jetty Ratz permet de faire une pause créative dans l'agitation quotidienne.

Taryn Musgrave, cofondatrice du groupe, se souvient que le nom Jetty Ratz a été choisi après avoir été soumis au vote. Elle a estimé que ce nom reflétait bien l'emplacement et la nature électrique du groupe. David Norton estime également que le nom convient à un groupe basé dans les docks.

"Nous aimons à penser que nous canalisons simplement des vibrations positives par le biais de la musique", a déclaré David Norton. "La musique, en particulier la musique en direct, est un outil thérapeutique qui fait chaud au cœur.

Les Jetty Ratz ont une composition fluide, les membres se joignent à eux chaque fois que cela est possible, ce qui permet une plus grande inclusivité. Cela se reflète dans la composition du groupe, qui est toujours ouvert à de nouveaux membres. Les Jetty Ratz représentent fièrement la FMFCB dans tous les départements, grades et métiers. Ils encouragent et invitent toujours tout le monde à se joindre à la collaboration artistique et au plaisir, même si ce n'est que pour une ou deux chansons.

Le groupe se produit lors de divers événements annuels des FMFCB et des FMPAC, tels que des barbecues, des fêtes de fin d'année et la campagne de charité Chilli Cookoff. Le groupe s'est également produit lors de la fête de la pizza de la Semaine nationale de la fonction publique de la FMFCB en juin.

Merci, Jetty Ratz, d'apporter de la musique et de la joie dans nos vies professionnelles bien remplies !



Le groupe s'est également produit lors de la soirée pizza de la Semaine nationale de la fonction publique de la FMFCB en juin.

**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
--	---

**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

**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)

**WELL THEN THERAPY**  
MILITARY COUNSELLING BY A VETERAN

**BOOK NOW!**  
[WELLTHENTHERAPY.COM](http://WELLTHENTHERAPY.COM)  
(250) 419-5464

**FREE CONSULTATION**  
\*COVERAGE FOR ALL MILITARY MEMBERS & FAMILIES\*

# Achieve Anything inspire les futures dirigeantes dans le domaine des STIM

**Kirsten Brazier**

Fondation Achieve Anything

Nous inspirons les futures dirigeantes, de l'atelier au sommet, dans les domaines STEM de haute technologie, grâce à des événements incroyables et GRATUITS d'expérience pratique.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Grâce à la Fondation Achieve Anything, à sa mission et à ses partisans, près de 140 000 participants de tous âges ont bénéficié de nouvelles possibilités d'apprentissage dans les domaines des sciences, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques (STEM) par le biais d'événements pratiques GRATUITS organisés par l'armée, les garde-côtes, etc. 13 384 femmes et jeunes filles ont vécu la magie de leur premier vol dans un hélicoptère - GRATUITEMENT !

Prochainement : Journée de voile sur un navire de guerre avec la Marine royale canadienne. Cette expérience pratique comprend un aperçu de la vie du personnel de la Marine à bord d'un navire de guerre en service actif, le 13 novembre à Vancouver. Vous découvrirez les différents postes de travail du navire, les quartiers et le mess de l'équipage, l'équipement opérationnel, une démonstration de recherche et de sauvetage, une simulation de lutte contre les incendies et des démonstrations des impressionnantes capacités de manœuvre du navire.

NOUS AVONS TOUJOURS BESOIN DE VOTRE SOUTIEN.

La fondation à but non lucratif Achieve Anything Foundation s'appuie sur des subventions, des dons et des bénévoles pour proposer d'incroyables événements pratiques GRATUITS aux femmes et aux jeunes filles. Ces événements sont toujours gratuits pour tous les participants afin d'éviter tout obstacle à l'expérience.

Bien que tous ces événements soient entièrement gratuits pour tous les participants, leur organisation est loin d'être gratuite.

Afin de couvrir les frais de fonctionnement immédiats, nous collectons des fonds de toute urgence pour pouvoir continuer à offrir des expériences pratiques gratuites et inspirer des générations de futures dirigeantes dans les domaines liés aux STIM.

Soutenez-nous en faisant un don ou en vous portant volontaire !

Toutes les contributions serviront à financer les opérations jusqu'à ce que nous obtenions un financement durable. -Chaque don fait la différence. Les dons peuvent être effectués via Paypal. [com/donate?campaign\\_id=N9G35F6TELRJY](https://www.paypal.com/donate?campaign_id=N9G35F6TELRJY).

Vous pouvez également envisager de devenir bénévole pour nous - nous avons des opportunités en personne et à distance pour les personnes âgées de 15 ans et plus. Visitez [www.achieveyanything.ca](http://www.achieveyanything.ca) pour plus d'informations. Merci pour votre soutien !



**Inspiring female future leaders from shop floor in high-tech STEM fields with incredible, FREE, hands-on experience events.**

**YOUR HELP IS URGENTLY NEEDED TO ACHIEVE OUR MISSION!**

Financial & in-kind donations of any size greatly appreciated!

Volunteers are also needed: [achieveyanything.ca/volunteer.html](http://achieveyanything.ca/volunteer.html)



## Working for our community

**Mitzi Dean**

MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885

#104 - 1497 Admirals Road

[Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca](mailto:Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca) / [MitziDean.ca](http://MitziDean.ca)



[www.lookoutnavynews.com](http://www.lookoutnavynews.com)

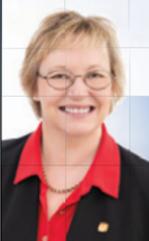
## I Stage and I Sell!

**SHELLY REED**

Associate Broker

Direct: 250-213-7444 Email: [sr@shellyreed.com](mailto:sr@shellyreed.com)

[www.shellyreed.com](http://www.shellyreed.com)



**PEMBERTON HOLMES**

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

## CLASSIFIED ADS

### LOCATION

850 pieds carrés, 2 chambre, 1 salle de bain, loft au sous-sol \$2,300 par mois (occupation douce ou négociable pour occupation simple ou occupant additionnelle). Disponible le 1er août ou peut-être 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 location sont exigés. Si vous êtes intéressé, veuillez envoyer un courriel à

[Smalltown09@yahoo.ca](mailto:Smalltown09@yahoo.ca)

Loft à louer (Fernwood) 2 400 \$ Grand loft de caractère de 2 chambres à Fernwood, lumineuse, propre et spacieuse, disponible à partir du 1er août. 1 000 pieds carrés environ, au rez-de-chaussée, peinture récente. Plancher en vinyle et sapin. Salle de bain complète. Laverie 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, interdiction de fumer sur la propriété.

Saxe Point, appartement d'une chambre en sous-sol, à 2,5 km de la porte de l'arsenal, entièrement meublé, buanderie dans l'appartement, tous les services publics sont inclus. Parking dans la rue avec entrée privée, remise. \$1,300. Contact : [frankalexander1963@outlook.com](mailto:frankalexander1963@outlook.com).

Spacieux et charmant appartement de 2 chambres et 1 salle de bain au sous-sol avec des plafonds de 8 pieds et un grand espace de rangement dans un emplacement central incroyable au 727 Porter Rd. Esquimalt. 825 pieds carrés d'espace de vie lumineux avec un patio privé, une buanderie à l'intérieur et une cuisinière à gaz. Internet à haut débit et câble inclus. Disponible à partir du 15 août. 2 000 \$/mois + 200 \$ de charges. 1 place de parking. Contact : 250-858-7037,

[jesse@ilovevictoria.ca](mailto:jesse@ilovevictoria.ca)

Condo de 2 chambres et 2 salles de bain avec un concept ouvert et lumineux et des plafonds de 9'6". Situé à Esquimalt Town Square. Les caractéristiques intérieures comprennent des étagères encastrées, des planchers de bois franc en chêne blanc, des armoires sur mesure, un mur de briques récupérées, des planchers chauffants dans la salle de bain et un balcon avec vue sur les magnifiques jardins. Récemment rénové : lit mural dans la 2ème chambre avec bureau escamotable, canapé et une étagère intégrée au comptoir de la cuisine. 1 place de parking sécurisée avec chargeur EV et casier de rangement.

Contact : Kevin White, Macdonald Realty, 778-677-3420, [kwhite@macrealty.com](mailto:kwhite@macrealty.com), [1216carlisle.com](http://1216carlisle.com)

**Email your FREE CLASSIFIED  
50 words or fewer, to [Trina.Winters@forces.gc.ca](mailto:Trina.Winters@forces.gc.ca)**



# NCSM Windsor promotions

présentées par le Capitaine de corvette Nguyen-Huynh, commandant, le 9 août.



Le maître de première classe (M 1) Joshua Mollins, Cook, est promu en compagnie de sa famille à son grade actuel. Le M 1 Mollins a également reçu deux récompenses : un certificat de réussite du NCSM Moncton pendant l'OP Projection et une BZ pour son rendement exceptionnel et son dévouement à la Force sous-marine du Canada et au NCSM Windsor.



Le matelot de deuxième classe Colten Hudson, opérations sonar, est promu au grade actuel.



Le matelot de deuxième classe Amiee Lemieux, opérations sonar, est promu au grade actuel.

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

- Induction & Fuel Injection Service
- Out of Province Inspection
- Diesel Fuel Service
- Brake service
- Oil service
- Electrical
- Exhaust
- Tires

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

B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTOR 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

**WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE**

MILITARY DISCOUNT OFFERED

U-LOCK MINI STORAGE selfstorage.ca

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

[www.lookoutnavynews.com](http://www.lookoutnavynews.com)

Storybook Walk Route at Work Point  
Parcours de la promenade des contes au point de travail

This activity is free and its self directed. Cette activité est gratuite et autogérée.

Le prince et le chevalier

Grow Strong! A book about healthy habits

# Treatment Shouldn't Feel Like Punishment

## Addiction, Mental Health & Trauma Treatment

**Powell River-based** Sunshine Coast Health Centre and the Georgia Strait Womens Clinic provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. Get daily 1-on-1 inpatient or outpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, hypnotherapy and much more.

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



**Sunshine Coast  
Health Centre**

A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free  
**1.866.487.9010**

[schc.ca](http://schc.ca)

**Georgia Strait**

WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free  
**1.866.487.9040**

[georgiastraitwomensclinic.ca](http://georgiastraitwomensclinic.ca)