

Volume 68 Numéro 37 | 18 septembre 2023

LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BÉNÉVOLENTES | BFC ESQUIMALT, CB

newspaper.com

Buying or Selling?
I CAN HELP! CHRIS
ESBATI
 Knowledgeable, Trustworthy
 and Dedicated Service



RE/MAX CAMOSUN **250.744.3301**
 chris@victoriaforsale.ca

www.victoriaforsale.ca



Journée de plaisir en formation

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt, et Marty la marmotte, la mascotte des Royals de Victoria, ont confirmé que la journée d'amusement de la formation était un plaisir fabuleux pour les familles.

Voir d'autres photos de famille fantastiques aux pages 8 et 9.

Working for our community

Mitzi Dean

MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885

#104 - 1497 Admirals Road

Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca



babcock

Proud to support
Canada's fleet



Marine >

Land >

Aviation >

Cavendish Nuclear >

babcockcanada.com

DONATE NOW

TO HELP VETERANS AND SENIORS

SCAN ME!



Major (Ret'd) Murray
Edwards, Second
World War and
Korean War veteran,
lives at Veterans
Memorial Lodge,
a Broadmead Care
Home.

Special thanks to our friends at



Broadmead Care



Une fois dans une lune bleue : Escalade du mont Fuji au Japon pendant la nuit

Lieutenant de vaisseau Rhys Davies

Officier des opérations du
NCSM Vancouver

Une fois dans une lune bleue “ est une expression qui coïncide rarement avec une occasion unique et une véritable lune bleue. Dans le cas présent, quelques membres chanceux de l'équipage des navires canadiens de Sa Majesté (NCSM) Ottawa et Vancouver ont escaladé le sommet du mont Fuji au cours de la deuxième pleine lune du mois d'août, une “ super lune bleue “ par coïncidence.

Après avoir déterminé qu'il était possible d'escalader le mont Fuji pendant la nuit, l'équipage a commencé à planifier sérieusement l'ascension du plus haut sommet du Japon. La pleine lune s'est levée juste avant huit heures du soir et nous nous sommes mis en route à sa lumière depuis la 5e station Subaru, à 2 300 mètres d'altitude. Après une marche apparemment courte, encore excités et bourdonnants de l'énergie de l'aventure, nous avons atteint la 6e station. Le garde forestier a annoncé 3 degrés Celsius et des vents de 45 kilomètres par heure à la station 9. Nous avons chaud et venions juste d'enlever nos pulls légers alors que l'effort augmentait et que nous continuions sur les sentiers remarquablement vides. Au fur et à mesure que nous grimpons les lacets de sable volcanique et de gravier, la vue vers l'est, en direction de Tokyo, émergeait derrière les nuages, et une légère brise rafraîchissait la sueur sur nos fronts.

Nous avons fait tamponner nos bâtons de marche Fuji à la station 7 avec un fer chaud qui a gravé l'insigne de la station dans le bois. Chaque station a une marque distincte ; les tampons sont collectés au fur et à mesure de l'ascension

et indiquent l'altitude atteinte. À la station 8, nous nous sommes rendu compte qu'il commençait à faire froid et qu'il y avait beaucoup de vent. Il était un peu plus de minuit et nous avons décidé de ralentir. Il faisait environ 8 degrés Celsius et la brise était assez forte. Nous avons donc décidé de prendre une collation et de nous abriter sous un surplomb en faisant un bivouac improvisé (un campement temporaire sans tente ni abri). Comme aucun d'entre nous n'avait de matériel de camping, nous nous sommes abrités en réutilisant des sacs Mylar résistants. Certains grimpeurs de notre équipe se sont endormis, tandis que les autres observaient l'augmentation de la circulation en montée.

Finalement, le premier groupe d'excursionnistes nous a dépassés et, voulant rester dans le coup, nous nous sommes réveillés et avons couru jusqu'à la station 8.5. Nous avons supposé que ce groupe avait grimpé à une station inférieure la veille et qu'il s'était reposé, avait mangé et était parti tranquillement pour arriver au sommet à temps pour le lever du soleil. Le vent s'était considérablement renforcé à ce stade, et nous avons été exposés au vent et au froid pendant cinq heures consécutives. Chaque station successive dégorgeant ses habitants fraîche-ment réveillés dans l'air glacial du petit matin, la circulation sur le sentier à voie unique

ressemblait à l'équivalent au Fuji du “Colwood Crawl” matinal sur le chemin de la BFC Esquimalt. Le vent s'est levé et a chargé la procession recroquevillée de sable et de gravier. Le long de la route, les gardes forestiers ont incité les grimpeurs pressés à continuer d'avancer, et plusieurs d'entre eux se sont arrêtés sur le flanc de la pente pour se reposer pendant que le fleuve de l'humanité passait, toujours plus haut.

À la station 9, nous avons enfilé notre dernière couche chaude et nous nous sommes préparés à la poussée vers le sommet. Les masses se sont arrêtées à cette station, et beaucoup se sont blottis sous le vent de la station et dans les toilettes. Ayant payé le droit d'entrée de 200 yens et apprécié la surprise d'un siège chauffant, je dois admettre que nous étions tentés de rester avec eux. Au lieu de cela, nous avons décidé de pousser depuis cette dernière station jusqu'au bord de la caldeira. Nous avons franchi les 400 derniers mètres de dénivelé et avons failli être emportés par la force du vent au sommet. Nous avons progressé avec précaution jusqu'au bord du versant est et nous nous

sommes cachés derrière quelques rochers d'où nous pouvions voir la ligne d'horizon orientale. Nous nous sommes couverts avec nos sacs de fortune en souhaitant une tasse de thé chaude et une pause dans le vent, et nous avons attendu et regardé le pays du soleil levant mériter son nom.

Le lever de soleil qui a suivi a enflammé le dessous des nuages à l'horizon bas. De grands doigts de lumière ont arqué le ciel et se sont répandus à partir de la lueur orange sang du soleil. La vue et la chaleur des premiers rayons du jour nous ont réchauffés et nous avons commencé à sortir de nos cocons de Mylar. Le soleil s'est levé et nous avons exploré le bord de l'énorme cône que nous avions escaladé. Après quelques explorations et photos gratuites, nous avons décidé de prendre de l'avance sur le trafic et de nous rendre au pied du cône.

La descente a été moins mouvementée, mais le sentier poussiéreux recouvert de cendres était traître et nécessitait un meilleur accès aux nombreux refuges que nous venions de dépasser. Pour ceux qui connaissent les pistes de ski, il s'agissait d'une sorte de “cat-

track” qui permettait de réapprovisionner les refuges. La température de l'air s'est réchauffée au fur et à mesure que nous descendions, et nos inquiétudes sont passées des coups de vent aux coups de soleil. Nous sommes sortis de l'eau et nous nous rendons compte de l'altitude à laquelle nous avons marché la nuit précédente, alors que les interminables lacets se poursuivent sur les 1 600 mètres que nous avons gravés.

Nous sommes retournés à la cinquième station et nous sommes allés directement chercher une glace. La température et l'humidité dépassaient à nouveau les 25 degrés Celsius et nous nous étions contentés de fruits secs et de barres d'escalade pendant la nuit. La station, qui fermait à notre arrivée la veille, était un village touristique animé avec un bureau de poste. Alors que nous écrivions nos cartes postales à l'ombre de la montagne emblématique, nous avons réfléchi à l'aventure unique que nous avions partagée avant d'entamer le voyage de retour de trois heures vers le navire.



Des membres des NCSM Ottawa et Vancouver escaladent le mont Fuji au Japon. Photos fournies

NALOXONE TRAINING

26 SEPTEMBER
1330-1530
RAINBOW ROOM

NO
REGISTRATION
REQUIRED

FORMATION SUR LE NALOXONE

26 SEPTEMBRE
13H 30 - 15H 30
SALLE RAINBOW

AUCUNE
INSCRIPTION
REQUISE

BROUGHT TO YOU BY ADDICTIONS-FREE LIVING WORKING GROUP

PRÉSENTÉ PAR LE GROUPE DE VIE SANS DÉPENDANCES

Un aviateur noue de nouvelles relations en voyage tribal

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Le canoë de 30 pieds de la nation T'Sou-ke, le Elder Spirit, a été sculpté à la main par le regretté maître sculpteur Fred Peter il y a plusieurs années. Usé et fissuré, il a consciencieusement transporté une équipe de 18 pagayeurs jusqu'à leur destination finale lors de la Tribal Journey de cette année.

À chaque coup de pagaie, l'équipe de canoéistes des Premières nations s'est rapprochée de son objectif de renouer avec ses communautés, sa culture et son histoire.

“La Tournée des tribus est l'un des événements les plus importants auxquels nous pouvons participer pour nous assurer que nos liens avec nos parents demeurent solides et que nos connaissances culturelles sont transmises aux prochaines générations”, a déclaré l'aviatrice Yvonne St-Pierre, de la salle des rapports de la BFC Esquimalt.

L'aviatrice St-Pierre faisait partie d'une équipe de pagayeurs de la nation T'Sou-ke. Elle a été ravie d'apprendre que le temps qu'elle consacrait à la journée tribale pouvait être comptabilisé comme congé communautaire. Elle a participé à plusieurs voyages tribaux depuis 2007. Cette année, elle a pagayé à bord de Elder Spirit pendant une journée, mais a surtout travaillé en tant que membre de l'équipe de soutien.

Au début de l'été, Avr St. Pierre et son équipe ont achevé le voyage d'environ 300 km, guidant leur canoë en cèdre sculpté à la main à travers le détroit de Juan De Fuca et vers le sud à travers le Puget Sound jusqu'à Muckleshoot, dans l'État de Washington.

“La Tribal Journey est un événement annuel essentiel qui favorise notre lien avec notre culture, revigore nos cœurs et nos esprits pour que notre culture et notre histoire restent au premier plan de nos vies”, a déclaré Avr St.

Le voyage tribal a commencé en 1989 et a une destination et une communauté d'accueil différentes chaque année. Cette année, le voyage en canoë 2023 : Paddle to Muckleshoot s'est déroulée sur 18 jours, du 21 juillet au 7 août. Environ 10 000 pagayeurs, des centaines de canoës et du personnel de soutien provenant de 65 communautés des Premières nations de la Colombie-Britannique et de l'État de Washington y ont participé. Des équipes de pagayeurs

autochtones venant d'aussi loin que Hawaï et la Nouvelle-Zélande se sont également rendues dans le nord-ouest du Pacifique pour participer à l'événement.

Selon Avr St. Pierre, pagayer dans un canoë toute la journée est un exercice épuisant qui demande beaucoup d'énergie et de détermination.

“Nos pagayeurs sont épuisés à la fin de la journée”, dit-elle. “La durée de leur séjour dans l'eau peut varier de quatre à huit heures en fonction des marées, des courants et de la distance qui les sépare du prochain village d'accueil.”

Avr St. Pierre a conduit le matériel de camping et les fournitures de l'équipe. Parallèlement, les pagayeurs s'arrêtaient chaque fin d'après-midi dans une communauté autochtone différente, après avoir reçu l'autorisation de débarquer de la part de l'aîné de la tribu locale. La nation hôte leur offrait souvent un dîner, un endroit où camper pour la nuit et un petit déjeuner chaud avant leur départ le lendemain.

“Chaque soir, il y a une séance de tambours et de chants au cours de laquelle les différentes communautés échangent des chansons et des histoires”, explique Avr St. “Chaque jour, le groupe de canoës s'agrandit car des villages d'accueil se joignent au voyage.”

Chaque nation commence son voyage en canoë sur son territoire et fait des haltes dans différentes communautés des Premières nations le long de l'itinéraire. Chaque matin, avant de partir sur l'eau, les pagayeurs se réunissent en cercle pour remercier le Créateur et demander sa protection pour le voyage à venir.

“Nous ne pouvons pas aller sur l'eau s'il y a quelque chose de lourd ou de négatif dans notre esprit”, a déclaré Avr St. “Si quelque chose pèse sur vous, vous devez le dire au cercle et le groupe déterminera la meilleure option..”

DESTINATION FINALE

Les canoéistes sont arrivés à Muckleshoot le 30 juillet, après un voyage de neuf jours depuis T'Sou-ke. C'est alors qu'a commencé un rassemblement de sept jours et un festival culturel appelé Protocol. Les familles de canoës se relaient pour partager des chants, des danses et des histoires. Des vendeurs proposent des œuvres d'art, des textiles et de la nourriture.

Parfois, le partage des chansons et des histoires est très important,

note Avr St.

Il y a cinq ans, lors d'un protocole à la nation Quinalt à Washington, Avr. St. Pierre et des membres de la nation T'Sou-ke ont renoué avec une chanson originaire de la nation T'Sou-ke et perdue au fil du temps. Jack Planes, son grand-oncle et ancien de la nation T'Sou-ke, s'était souvenu de cette chanson lorsqu'il était très jeune.

Comme nous sommes connus sous le nom de “peuple du saumon”, la chanson parlait du saumon et était interprétée dans notre langue, le SENĆO EN”, explique Avr St. “Il était tellement excité et étourdi lorsqu'il s'est rendu compte qu'il pouvait entendre le nom de la nation T'Sou-ke dans les paroles.”

Selon M. St. Pierre, l'écoute de ces chansons et la découverte d'histoires orales perdues constituent l'un des aspects les plus passionnants de la Tribal Journey, et permettent également de mieux comprendre qui est le peuple T'Sou-ke.

“Si nous n'avions pas assisté à leur présentation dans la maison longue ce soir-là, nous n'aurions peut-être jamais réentendu notre chanson”, a-t-elle déclaré.

Mme St. Pierre a déclaré que l'événement protocolaire de cette année et The Tribal Journey lui ont également permis de faire quelque chose de nouveau : promouvoir les Forces armées canadiennes et les avantages d'en être membre. Elle a parlé à certains des pagayeurs qu'elle a rencontrés du nouveau Programme d'expérience navale (PEN). Ce programme offre aux diplômés des universités et des écoles secondaires qui souhaitent prendre une année sabbatique la possibilité de faire carrière dans la Marine royale du Canada.

“Les gens ont semblé très intéressés d'apprendre que l'armée permet à ses membres de prendre des congés communautaires et de participer à des événements comme celui-ci”, a-t-elle déclaré. “Je suis très enthousiaste à l'idée de faire connaître le CAF à d'autres pagayeurs et j'espère pouvoir refaire le voyage tribal l'année prochaine.”



L'aviatrice Yvonne St. Pierre pose avec sa pagaie devant son bureau à Naden après le voyage en canoë Tribal Journey de cette année à Muckleshoot, dans l'État de Washington. Yvonne St-Pierre est administratrice des ressources humaines à la salle des rapports de la base et membre de la Première nation T'Sou-ke. Elle a participé à plusieurs voyages tribaux au fil des ans, mais celui de cette année était son premier en tant que militaire. Photo : Peter Mallett Journal le Lookout



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
Ashley Evans
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



OPÉRATION NEON

NCSM VANCOUVER NCSM OTTAWA MV ASTERIX



Dans le sens des aiguilles d'une montre, en partant du haut à gauche : Le Matelot de première classe Jarrod Rampone coud un projet à bord du MV Asterix. Photo : Marilou Villeneuve-Last, Matelot-chef ; Corey Moore, Matelot de première classe, maintient les communications entre les départements et la passerelle pendant que le NCSM Ottawa traverse le détroit de Taiwan. Photo : Aviateur Gregory Cole ; Aviateur Gregory Cole ; Les membres de l'équipage du NCSM Vancouver sautent de l'hélicoptère CH-148 Cyclone dans le cadre d'un entraînement en mer Jaune. Photo : Caporal Alisa Strelley ; Caporal Alisa Strelley ; Le Maître de première classe Spellissy s'assure que les membres de l'équipage du NCSM Vancouver sont prêts à effectuer un ravitaillement de liquide en mer. Photo : Caporal Alisa Strelley ; Caporal Alisa Strelley ; MV Asterix, NCSM Ottawa et NCSM Vancouver. Photo : L'aviateur Gregory Cole ; Membres du NCSM Ottawa et du NCSM Vancouver : Aviateur Gregory Cole ; Des membres du service des systèmes de combat du NCSM Ottawa effectuent l'entretien de routine d'une caméra embarquée. Photo : Aviateur Gregory Cole ; Aviateur Gregory Cole ; Les membres de l'équipage du NCSM Vancouver sourient après avoir effectué leur plongée à partir de l'hélicoptère CH-148 Cyclone dans la mer Jaune. Photo : Caporal Alisa Strelley ; Caporal Alisa Strelley.

BROWN'S
The Florist
Since 1912

MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF

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

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

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

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

Le pouvoir de guérison de l'Op Pegasus atteint de nouveaux sommets



Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Deux anciens combattants de la guerre d'Afghanistan affirment que sauter d'un avion à une hauteur de 3 500 pieds ou plus est le remède idéal pour surmonter les blessures liées au service.

L'Adjudant-maître Dave Pickett et le sergent Ken Dechant de Base Logistics à Colwood sont des clients réguliers d'un camp de parachutisme à Campbell River, géré par des vétérans et destiné à renforcer l'esprit d'équipe, appelé Operation Pegasus Jump.

"Il n'y a rien de comparable à l'euphorie naturelle que procure le fait de sauter d'un avion, et l'opération Pegasus Jump est vraiment merveilleuse", affirme M. Pickett. "C'est une expérience très enrichissante de se retrouver avec d'autres personnes qui ont servi et de faire quelque chose de difficile et d'un peu terrifiant, et je suis convaincu que cela peut aider d'autres personnes à se rétablir.

L'opération Pegasus Jump est organisée par l'Adjudant (retraité) Tim Turner, le Sergent (retraité) Gavan Jones et Tamara Szewczyk, qui dirigent également la fondation Operation Pegasus. L'opération se déroule au centre de parachutisme de Campbell River, qui appartient au sergent (retraité) Rob MacNeill, ancien membre du Régiment aéroporté du Canada, et à l'Adjudant (retraité) Bob Verret, technicien en recherche et sauvetage à la retraite. MacNeill et Verret vivent également avec des blessures liées au service.

en Bosnie. Aujourd'hui, il poursuit son service militaire en tant que réserviste et officier de liaison régionale au sein de la Force opérationnelle interarmées du Pacifique (FOIP).

M. Dechant, 58 ans, a servi pendant 23 ans en tant qu'opérateur radio dans l'armée et a été déployé en Afghanistan. Les vétérans affirment que cette expérience leur a permis de gagner en confiance et en estime de soi et les a aidés à se remettre de leurs blessures de service. Ils souhaitent maintenant que d'autres vétérans et premiers intervenants puissent faire l'expérience de la valeur thérapeutique de l'opération Pegasus Jump.

Le duo a participé à son premier saut dans le cadre de l'opération Pegasus en juillet 2022. Équipés de parachutes, de casques et de matériel de parachutisme, sous la supervision étroite d'une équipe de bénévoles expérimentés, les deux hommes ont de nouveau surmonté leurs peurs en juillet dernier et ont effectué plusieurs sauts au-dessus de l'île de Vancouver à partir d'un avion de saut Cessna 182.

"J'ai ressenti tellement d'émotions, notamment l'excitation, l'anticipation, l'anxiété et, oui, j'étais aussi terrifié, mais la qualité de la formation dispensée par les instructeurs et les encouragements des autres sauteurs de l'équipe vous donnent la confiance nécessaire pour le faire", a déclaré M. Dechant.

Selon lui, il est réconfortant pour de nombreux participants que le cours de premier saut imite l'instruction militaire dans la manière dont les informations sont délivrées et dans le ton employé.

"Les cours d'instruction se transforment rapidement en un exercice de cohésion et vous donnent l'impression d'être à nouveau dans l'armée", a déclaré M. Dechant. "Il faut moins d'une journée d'instruction pour que les barrières tombent et que l'on commence à se faire des amis et à s'amuser comme au bon vieux temps.

Après avoir suivi un cours de premier saut, qui comprend quatre à cinq heures d'instruction, les participants effectuent leur premier saut par groupes de dix depuis une hauteur de 3 500 pieds. Ils peuvent ensuite continuer à faire des sauts ou un saut en tandem à 10 000 pieds, tout en étant attachés à un instructeur expérimenté. Un barbecue de bienvenue est organisé avant le début du camp, et l'opération Pegasus Jump propose d'autres activ-

ités, telles que le golf et les excursions en hélicoptère, à tous les participants. Les participants peuvent s'inscrire à une série de camps de parachutisme et d'activités de quatre jours en juillet. Le cours de premier saut de l'opération Pegasus Jump coûte 314 dollars, et chaque saut supplémentaire coûte 125 dollars.

Les nouvelles recrues sont les bienvenues

L'opération Pegasus Jump a été lancée en 2022 en tant qu'initiative caritative destinée à renforcer l'esprit d'équipe chez les personnes souffrant du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et d'autres maladies mentales professionnelles, explique M. MacNeill.

"Il s'agit avant tout d'un exercice de renforcement de l'esprit d'équipe, qui consiste à sortir les membres des forces armées et les premiers intervenants de leur zone de confort et à leur présenter un défi", explique M. MacNeill.

Les partenaires commerciaux ont eu l'idée de l'opération Pegasus Jump il y a quelques années avec Turner, un ancien membre du Canadian Army Airborne Regiment et aujourd'hui l'un des instructeurs de l'opération Pegasus Jump. Il a participé à des déploiements en Sierra Leone, en Croatie et à Chypre. Turner a servi avec Pickett en Afghanistan et a été diagnostiqué plus tard avec des blessures liées au service, y compris le syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Il croit fermement aux objectifs de l'opération Pegasus Jump et à son pouvoir de guérison.

"Nous avons certainement changé des vies pour le meilleur", déclare-t-il. "Le fait de se réunir avec un groupe d'anciens militaires crée une énergie positive qui leur donne l'impression d'être à nouveau dans l'armée.

Pickett et Dechant espèrent que les personnes qui liront leur histoire considéreront le cours comme une option pour eux-mêmes, leurs amis ou leurs proches.

"Je crois vraiment qu'il s'agit d'un programme formidable pour les militaires qui surmontent leurs blessures et je veux le faire connaître à la communauté et à d'autres personnes", a déclaré M. Pickett.

Pour obtenir de plus amples renseignements et savoir comment s'inscrire, visitez le site campbellriverskydive.ca/events/operation-pegasus-jump.



L'Adjudant-maître (retraité) Dave Pickett se prépare à sauter en parachute depuis un avion Cessna près de Campbell River, en Colombie-Britannique, dans le cadre de l'opération Pegasus Jump. Dave Pickett est convaincu que cet exercice de renforcement de l'esprit d'équipe l'a aidé à se remettre de ses blessures liées au service. Photos de l'opération Pegasus Jump : Opération Pegasus Jump



L'Adjudant-maître (ret) Dave Pickett et le Sergent (ret) Ken Dechant célèbrent leur participation à l'opération Pegasus Jump en se congratulant devant l'anneau de kishby de la base d'approvisionnement Colwood 66. Les deux hommes encouragent d'autres personnes à participer à l'événement annuel de saut en parachute visant à renforcer l'esprit d'équipe dans le ciel de Campbell River, en Colombie-Britannique : Peter Mallett/Journal le Lookout

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

10% OFF
for all Current & Past Military Members.

Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

LANGFORD	AUTO SALES & SERVICE 250-478-7603 4391 Westshore Parkway	RV SALES & SERVICE 250-590-7425 4377 Westshore Parkway	COLWOOD	AUTO SALES & SERVICE 778-440-4115 1772 Island Highway
-----------------	---	---	----------------	--



CHANGEMENT DE COMMANDEMENT - FLOTTE CANADIENNE DU PACIFIQUE

Le 11 septembre, le QG de la Flotte canadienne du Pacifique a organisé une cérémonie de passation de commandement. (DE GAUCHE À DROITE) : Le Capitaine de frégate Larry Moraal, commandant sortant, le Commodore David Mazur, officier de revue, le CCFP, le Capitaine de frégate Matthew Hardy, commandant entrant, signent les certificats.

NCSM Malahat participera à l'événement Freedom of the City



Dans le cadre du centenaire de la Réserve navale, le NCSM Malahat exercera son droit de cité le 23 septembre, en même temps que de nombreuses autres divisions de la Réserve navale au Canada. La cérémonie, qui débutera à 10 h, comprendra un défilé dans les rues du centre-ville de Victoria et une cérémonie au Centennial Square.

C'est la première fois que le NCSM Malahat célèbre cet événement depuis le 75e anniversaire de la Réserve navale en 1998.

La tradition d'accorder le droit de cité à une unité militaire remonte à plus de trois siècles. Le droit de cité signifie, au sens physique du terme, l'octroi du privilège, pour toujours, à une unité militaire spécifique de défilé dans la ville " tambours battants, drapeaux flottants et baïonnettes au canon ". Il s'agit d'un honneur très prisé, car il reconnaît les antécédents honorables de l'unité militaire et démontre l'affection et l'estime que lui porte la communauté, ainsi que la confiance que les citoyens accordent à l'armée pour protéger leur institution démocratique.



Embrasser l'enchantement : Célébrer la magie de l'automne dans la communauté militaire

Ryan Cane
PSP

Alors que la saison automnale se déploie avec son kaléidoscope de couleurs et son air vivifiant, la communauté militaire de tout le pays se prépare à célébrer la magie de l'automne. Cette année, le thème "Embrace the Enchantment" occupe le devant de la scène, apportant un sentiment d'émerveillement et d'excitation à une myriade d'événements organisés par les départements de la base et de l'escadre. Des aventures palpitantes aux spectacles captivants, les festivités d'automne promettent des expériences inoubliables pour tous.

Le thème "Embrace the Enchantment" capture l'essence de l'automne, où la nature se transforme et où l'ordinaire devient extraordinaire. Il invite les familles des militaires, les membres des forces armées et l'ensemble de la communauté à se rassembler et à s'immerger dans le charme de la saison.

M. Ben Ouellette, vice-président des opérations des programmes de soutien du personnel (PSP), a fait part de ses réflexions sur le thème de cette année.

Nous sommes ravis de présenter le thème "Embrace the Enchantment", qui incarne

parfaitement l'esprit de solidarité et de fête de notre communauté militaire", a-t-il déclaré. "Ces événements automnaux ne sont pas seulement des divertissements, mais aussi des occasions de favoriser la camaraderie et de créer des souvenirs inoubliables pour nos braves militaires et leurs familles.

Au-delà des expériences enchantées, les événements d'automne présentent plusieurs avantages pour la communauté militaire :

Créer des liens solides : Les événements d'automne permettent aux militaires et à leurs familles de nouer des liens entre eux et avec les autres membres de la communauté. Elles favorisent un sentiment d'appartenance et de soutien au sein de la communauté militaire.

Renforcer la résilience : La participation à des activités amusantes et aventureuses peut contribuer à réduire le stress et à renforcer la résilience du personnel militaire, ce qui a un impact positif sur son bien-être général.

Soutenir les entreprises locales : De nombreux événements comportent des foires d'art et d'artisanat, qui permettent aux artisans locaux de présenter leurs talents. En soutenant ces événements, la communauté militaire con-

tribue à la croissance des économies locales.

Promouvoir le temps passé en famille : Les manifestations automnales offrent aux familles un cadre idéal pour passer du temps ensemble et créer des souvenirs durables qui renforcent les liens familiaux.

Pour profiter au maximum de cette saison enchantée, les lecteurs sont encouragés à explorer le site cfmws.ca. Les calendriers présentent un large éventail d'événements qui se dérouleront dans différentes bases et escadres du pays. Qu'il s'agisse d'une soirée de contes sous les étoiles ou d'un grand bal d'automne, ces événements promettent d'apporter joie et émerveillement à tous ceux qui y assisteront.

Pour plus de détails et pour trouver un événement près de chez vous, visitez le site des événements nationaux d'automne à cfmws.ca/recreation/fallactivities. Embracez l'enchantement et faites de cet automne une saison inoubliable.



Une famille célèbre un rare triplé de service militaire

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Le service militaire est devenu une affaire de famille pour le Matelot de première classe (Mat1) Charleyne Oulton et ses proches.

Les dernières semaines ont été marquées par un événement remarquable : la Matelot de première classe Oulton, son mari, le Maître de première classe (M1) Jonathan McGregor, et leur fils, l'Aspirant de marine (Aspm) Jaiden Brown, ont tous servi simultanément à la BFC Esquimalt.

“C'est une occasion extraordinaire pour toute la famille de servir côte à côte”, a déclaré le M1 Oulton, qui travaille comme administrateur des ressources humaines à la salle des rapports de la base.

Le M1 McGregor est ingénieur principal au NCSM Vancouver, et son beau-fils, l'Aspm Brown, a récemment terminé une affectation temporaire à l'Unité de soutien des cadets de la Marine (Pacifique).

Le triple jeu du service militaire de la famille s'est produit lorsque Brown est revenu du Collège militaire royal (CMR) de Kingston pour les vacances d'été, le 9 juillet. Son retour à la

maison n'était pas pour des vacances, car il a accepté un poste temporaire dans le cadre du programme Raven, le 23 juillet.

Cette occasion unique lui a permis de réfléchir à la rare opportunité de servir aux côtés de son beau-père et de sa mère.

“C'est une expérience unique que la plupart des gens n'ont pas, car j'ai eu la chance de reconnaître quelques noms et visages lorsque j'ai commencé à travailler ici”, a déclaré le commandant Brown. “Je pense que les gens sont incroyablement chanceux s'ils ont un membre de leur famille, sans parler de deux, qui servent au même endroit.

Le Mat1 Oulton a recommandé l'option militaire à Brown parce qu'elle a eu un impact positif sur sa vie. Brown a également participé au programme des cadets pendant son adolescence et s'est depuis intéressé de près à l'armée.

“Lorsqu'il s'est agi de s'enrôler dans la Marine, l'admiration qu'il avait pour nous et notre service a été une force motrice dans sa propre décision de faire une demande d'admission au CMR”, a déclaré le Mat1 Oulton.

Le mot s'est rapidement

répandu dans la base au sujet des liens militaires de leur famille à Esquimalt.

“Il m'arrive souvent de rencontrer quelqu'un qui me dit connaître mes parents”, a déclaré l'Aspm Brown. “Je ressens immédiatement un sentiment d'appartenance à la communauté et un lien avec eux.

Cette histoire de famille a été interrompue le 14 août, lorsque le M1 McGregor et le NCSM Vancouver ont été déployés dans la région de l'Asie-Pacifique dans le cadre de l'opération Néon, la contribution des Forces armées canadiennes (FAC) au soutien des sanctions imposées par le Conseil de sécurité des Nations Unies à la Corée du Nord.

Le M1 McGregor se dit fier que sa femme et son beau-fils servent avec lui à la base.

“Je ne sais pas si cette situation est courante, mais j'ai entendu parler de plusieurs couples de militaires dont les enfants ont suivi leurs parents dans les Forces armées”, a déclaré le M1 McGregor. “Je me sens très chanceux que mon fils ait travaillé ici pendant l'été et qu'il ait eu la chance de me voir partir en déploiement.



Le maître de première classe Jonathan McGregor, Juley-Anne Brown, le cadet de la marine Jaiden Brown et le matelot de première classe Charleyne Oulton. Les membres ont servi ensemble à la BFC Esquimalt cet été. Photo : Peter Mallett/ Lookout Newspaper : Peter Mallett/ Lookout Newspaper

A JOB WITH PURPOSE

WE HAVE HUNDREDS OF DIVERSE JOB OPPORTUNITIES SERVING THE CANADIAN ARMED FORCES COMMUNITY.

Join us at our upcoming **Career Fair** to learn more about jobs available near you.

September 21, 2023
2-8pm

Colwood Pacific Activity Centre
2610 Rosebank Road
Colwood, BC V9C 4J7

CFMWS.ca/careers

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.



Formation Fun Day: A fall festival of friendly fun!

Kateryna Bandura
Lookout Editor

If she had to summarize this year's Formation Fun Day in one word, organizer Christine Farrington says it would be 'appreciation'.

"This event is to show our military and DND community how much they are appreciated for their service and sacrifice as well as welcome newly posted members and their families to the base for a day of fun," Farrington says.

Formation Fun Day, an annual event at CFB Esquimalt for over a decade, brought the base community together again on Sept. 9. This year's event was filled with interactive displays by base clubs, including the Model Railway Club and the Base Automotive Club, and other Base entities including SISIP, and CANEX. Many activities for all ages included a face painting station, a balloon twister, an obstacle and slide inflatables, Stormtroopers, battle archery, Euro bungee, a climbing wall, a swing ride, Laser tag, a train ride, Rigid Hull Inflatable Boat rides, games including Giant Jenga, golf, bowling, a large checker game and the Esquimalt Military Family Resource Centre's (EMFRC) by-donation BBQ. Jackie Carle, EMFRC's Executive Director, says the EMFRC was pleased to be part of Formation Fun Day.

"Our team provided welcome packages to families new to the area, we connected with families impacted by deployments, and we loved providing a BBQ lunch for attendees," Carle said. "It was a great day, and we appreciated the opportunity to interact with families and enjoy the sunshine."

Overall, Farrington said this year's event was a success.

WE WOULD LIKE TO ACKNOWLEDGE AND THANK THE FOLLOWING BASE UNITS FOR THEIR SUPPORT FOR FORMATION FUN DAY:

- RP Ops
- BLOG
- POESBE
- MPs
- NPTG
- HMCS Regina
- HMCS Winnipeg
- Parking Control

Thank you to our sponsors for the event: Seaspan, Babcock BMO, and EMFRC. See you next year!

Photos by Kateryna Bandura / Lookout Newspaper

CANEX
CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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

E-FILE FROM \$79⁹⁹+GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

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

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

Downsizing, need a starter-home or holiday home?
Ask about brand new developments with land ownership, throughout BC.

EAGLE HOMES
Call Rex Landis, CD 250-833-4728
www.eaglehomes.ca

Rex Landis, A Veteran Helping Veterans Find Affordable Homes

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS:

WWW.SPROTTSHAW.COM
VICTORIA: 250-384-8121

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

Castrol **WALKER** **HANKOOK**

Ask about BG Protection Plan®
Where Dependability and Trust are a Priority...

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

* under 80,000 km

APPEL À CANDIDATURES

Mention élogieuse du sous-ministre (SM) Prix de la créativité et de l'innovation

MDN

La catégorie des mentions élogieuses du sous-ministre (SM) pour l'exercice 2023-2024, Créativité et innovation, accepte maintenant les nominations !

Il s'agit d'un prix prestigieux et d'une excellente façon de récompenser les employés et/ou les équipes pour leurs réalisations exceptionnelles. Soumettez vos candidatures d'ici le 29 septembre !

Le prix de la créativité et de l'innovation de la Mention élogieuse du SM récompense les personnes ou les équipes (jusqu'à 10 membres) du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC) qui ont apporté une contribution novatrice ou créative qui a eu un impact important au MDN et qui continue de faire une différence dans la vie des membres de l'Équipe de la Défense.

Admissibilité et autres renseignements : http://hrciv-rhciv.mil.ca/HRCIV_Intranet/awards-dm-commandations.page (accessible uniquement sur le réseau de la Défense nationale).

Contact : Secrétariat des prix et de la reconnaissance de l'entreprise (Awards-Recompenses@forces.gc.ca)

Montrez à vos employés et/ou collègues que vous appréciez leurs contributions, soumettez une candidature (accessible uniquement sur le réseau de la Défense nationale) dès aujourd'hui !



1, 2 & 3 Bedroom Rental Apartments
Move-in February 2024

THE GORGE VICTORIA

REGISTER NOW FOR EXCLUSIVE UPDATES
604.409.4138 | TheGorgeVictoria.ca
45 Gorge Road East, Victoria BC

Developed by **pcurban.** Owned & Managed by **FIERA REAL ESTATE** Leasing by **Devon PROPERTIES**

Please note that the virtual tours, floor plans, and photos are indicative only and may not represent the exact layout, size, design or inclusions of your chosen suite. Prices, incentives, availability and specifications are subject to change. Images may not reflect actual suite finishes. Pet restrictions may apply. E. & O.E.

BACK ISSUES
CLASSIFIED ADS
AND CURRENT INFO
WWW.LOOKOUTNEWSPAPER.COM

CJIRU

INFORMATION SESSION

5 FD REGT
TUES, 19-SEP-2023
@ 2030H

BAY STREET ARMOURY
715 BAY STREET, VICTORIA, BC, V8T 1R1

SESSION BREAKDOWN:

- SHORT PRESENTATION ON CJIRU AND A DAY IN THE LIFE OF A CBRN OP
- COMMON MISCONCEPTIONS
- INFO ON PAY, POSTINGS, DEPLOYMENTS
- INFO ON SELECTION
- INFO ON ELIGIBILITY FOR NCM OT AND OFFICER OT
- MEET AND GREET FOLLOWS PRESENTATION FOR ONE-ON-ONE QUESTIONS

CANSOFCOM COMFOSCAN

En forme et en mouvement à l'École navale de Québec !

Capc James Cantafio
École navale de Québec

“Vous pouvez le faire... continuez. Vous y êtes presque !”

Vous entendrez souvent ces mots d'encouragement au cours d'une évaluation militaire typique de la condition physique par Mme Corinne Bélanger, la responsable de la santé et de la condition physique au Quartier général de la Réserve navale (QG NAVRES) et à l'École de la Flotte navale de Québec (EFNQ).

Mme Bélanger n'est pas seulement l'administratrice de l'évaluation FORCE, elle est aussi un chef de file et une championne locale de la promotion du bien-être physique et mental pour la Réserve navale et les Forces armées canadiennes (FAC).

La condition physique et mentale est essentielle pour les officiers et les matelots de la Force régulière et de la Réserve afin de répondre aux exigences opérationnelles militaires permanentes. C'est dans ce domaine que Mme Bélanger fait preuve de leadership et d'expertise.

“Je travaille dans le domaine de l'entraînement physique depuis plus de 20 ans et j'aime toujours ce que je fais aujourd'hui”, a-t-elle

déclaré. “Travailler dans un contexte militaire apporte une motivation supplémentaire en raison du contexte opérationnel dans lequel les Forces armées canadiennes mettent l'accent sur l'importance d'une bonne condition physique.

En tant que représentante locale des Programmes de soutien du personnel (PSP) affectée à la Base des Forces canadiennes (BFC) Valcartier, Mme Bélanger est essentielle pour répondre aux besoins en matière de condition physique et d'état de préparation des SNF(Q) et de la MRC.

Elle est un leader qui met tout en œuvre pour soutenir le mandat en matière de santé et de conditionnement physique des SNF(Q), du GTN et, en fin de compte, de la MRC. En tant que seule coordonnatrice du conditionnement physique au

complexe naval de la Pointe-à-Carcy, situé dans la ville de Québec, elle a pour principal mandat de soutenir tous les réservistes navals sous l'autorité et l'égide de la grande base de soutien de la BFC Valcartier.

Grâce à Mme Bélanger, les SFN(Q), en tant qu'unité, ont toujours accès à diverses activités de conditionnement physique, de santé et sociales organisées par les PSP, toutes conçues pour garder les troupes heureuses et engagées. Le yoga, le spinning, l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), les tests FORCE et les activités du club de course sont offerts régulièrement afin d'offrir des options pour motiver les membres à satisfaire aux exigences en matière de conditionnement physique propres aux FAC.

Mme Bélanger offre des services d'entraînement personnalisés pour répondre aux besoins particuliers des militaires. Offert en personne, par téléphone ou en ligne, ce soutien peut comprendre des conseils, un encadrement et un mentorat sur l'exercice, l'alimentation et l'adoption d'un mode de vie sain qui, en fin de compte, est dans l'intérêt du membre et des FAC.



Mme Corinne Bélanger explique l'évaluation FORCE aux candidats potentiels de l'École navale de Québec.

Événements “Vérité et réconciliation”

Avec les conseils et le soutien du Defence Indigenous Advisory Group (DIAG), les Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) souligneront la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation en organisant quatre événements à la base avant le jour férié du 30 septembre (avec la date, l'heure et le lieu) :

19 SEPTEMBRE, 10 H À 11 H 30, PACIFIC FLEET CLUB :

Les membres civils et militaires sont invités à assister à la présentation de la conférencière Monique Gray Smith, Weaving Love and Joy into the Journey of Truth and Reconciliation (Tisser l'amour et la joie sur le chemin de la vérité et de la réconciliation). Du café et des bouchées de bannock seront disponibles. Il y aura également un kiosque d'information sur le DIAG ainsi qu'une exposition du masque Raven du NCSM Venture. Kenneth Hall, coprésident civil du GDIC des FMAR(P), rendra hommage aux intendants traditionnels du territoire, et le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, présentera Monique.

LE 26 SEPTEMBRE, DE 11 H 30 À 13 H 30, PRÈS DU PANNEAU D'ORDONNANCE DEVANT L'INSTALLATION DE MAINTENANCE DE LA FLOTTE (CAP-BRETON) :

Le commandant Simon Summers et des membres de son personnel parleront de ce que signifie pour eux le processus de vérité et de réconciliation. La musique Naden jouera du tambour indigène. Des bouchées de bannock seront disponibles. Le masque Raven du NCSM Venture sera exposé ainsi qu'un kiosque d'information sur le DIAG.

28 SEPTEMBRE, DE 10 H À 13 H, CENTRE SPORTIF NADEN GYMNASSE INFÉRIEUR :

Le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, prononcera un bref discours sur ce que signifie pour lui la vérité et la réconciliation et sur les mesures qu'il prend. Les lək'ənən, danseurs traditionnels de la nation Songhees, se produiront. Kenneth Hall, co-président civil du MARPAC DIAG, fera une reconnaissance du territoire et accueillera les personnes présentes à la cérémonie. Les membres du GCDA tiendront un kiosque d'information à l'intention des personnes désireuses de se renseigner sur le Groupe consultatif de la défense. Des bouchées de bannock seront également disponibles. Le masque Raven du NCSM Venture sera exposé.

29 SEPTEMBRE, COURSE DE FORMATION, 8 H 15 À Y-JETTY :

Les participants sont encouragés à porter de l'orange ou un chandail orange. Des bracelets orange DIAG/GCAD seront distribués au départ de la course. La première femme et le premier homme recevront un maillot orange.



Monique Gray Smith

Weaving Love and Joy into the Journey of Truth and Reconciliation

**Tuesday,
September 19, 2023
10:00 – 11:30 am PST
Using Microsoft Teams:
Join on your computer,
mobile app or room device
Online version:
► [Click here to join the meeting](#)
Meeting ID: 234 866 679 23
Passcode: ccwXtm**

For more information,
please contact:
Claire Grant
Claire.Grant@forces.gc.ca
Tel: (250) 363-1900 Ext 60283

The MARPAC Health & Wellness Strategy and the Defence Indigenous Advisory Group invite you to join us on Tuesday, September 19, 2023 from 10:00 – 11:30 am on MS Teams as we welcome Monique Gray Smith in recognition of the National Day for Truth and Reconciliation.

Monique Gray Smith is an award-winning, best-selling author. Her books cover a broad spectrum of ages, topics and emotions. Woven into all of Monique's writing, speaking engagements and online courses is the teaching that Love is Medicine. In September 2022, she released her 4th children's picture book, *I Hope with Orca* Book Publishers. Monique's most recent book is *Braiding Sweetgrass for Young Adults*, which received the Sigurd F. Olson Nature Writing Award for 2022. Originally written by Robin Wall Kimmerer and the adaptation includes illustrations by Nicole Neidhardt. Monique's novel, *Tilly and the Crazy Eights* was longlisted for Canada Reads 2021.

Monique is trained as a Psychiatric Nurse and has worked in various capacities in community and as a consultant since 1990. Her focus has been weaving history, resilience and trauma informed training for educators, social workers, librarians and early childhood teams. She is an appointed member of the Board of Directors of Royal Roads University and the Minister's Advisory Council for Indigenous Women for the Government of BC and is the elected President of the Board of Directors for the Victoria Native Friendship Centre. In 2019 Monique received the City of Victoria Leadership Award for Reconciliation. Monique is Cree and Scottish and has been sober and involved in her healing journey for over 32 years. She is well known for her storytelling, spirit of generosity and focus on resilience.

In this dynamic and inspiring keynote, Monique will share her personal journey of truth and reconciliation and how that journey has transformed her and her family. She will share stories and offer readings from her various books. We will delve into both the truth and reconciliation. We will briefly explore critical aspects of Canada's history and the continued impacts on Indigenous families. Monique will share her Cultural Resilience model and strategies for weaving aspects of it into your work. Through our time together, we will explore the importance of story and the integral love and joy have in the education of the hearts and minds of our young citizens.

This presentation will be recorded and available to view on the DWAN only.





Crédit: Crusher Combat Sports

LÉGENDES DU GRAPPLING

(À gauche) Le Maître de première classe Lee Thibeault et le Matelot de troisième classe Cédric Vollant-Bellefleur posent avec le champion de lutte de l'armée américaine Robbie Perkins.

Le M 1 Thibeault et le Mat3 Vollant-Bellefleur sont des membres de l'équipe de grappling des Tritons qui ont représenté Crusher Combat Sports de Langford à l'Open de Vancouver de l'Abu Dhabi Combat Club (ADCC). L'ADCC est la Fédération mondiale de combat par soumission et a tenu son épreuve de qualification le 19 août à Richmond, en Colombie-Britannique, à l'Anneau olympique.

Après un combat serré de six minutes avec Perkins sur le tapis, le M 1 Thibeault a perdu son match de championnat dans la catégorie des poids lourds 100 KG+ contre son concurrent invaincu 4-0. Perkins s'est qualifié pour les championnats du monde ADCC en août prochain à Las Vegas grâce à cette victoire. Le M 1 Thibeault a déclaré qu'il ne savait pas que Perkins était également un militaire jusqu'à la fin de leur match. Cependant, il s'est dit ravi lorsque Perkins a pris contact avec lui après le match et a accepté de poser pour une photo.

Jaguars À L'AFFÛT

Le 10 septembre, un cortège de voitures Jaguar de différents types du Jaguar Car Club of Victoria (JCCV) a traversé Naden pour se rendre au musée naval et militaire de la BFC Esquimalt afin de le visiter dans le cadre d'une activité de "rôderie" du club.

Les 23 membres du club participant ont eu l'occasion de découvrir l'histoire et le patrimoine de notre marine au musée, et ont ensuite visité le carré des officiers et le site historique de la batterie de canons côtiers de Fort Macaulay. Il existe une longue association entre le JCCV et la MRC - un membre fondateur du club ainsi que le président actuel et l'ancien président du club étant des vétérans de la marine.

Photo : Paul Seguna, bénévole au musée naval et militaire de la BFC Esquimalt et membre de la JCCV.



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

www.RandallGarrison.ndp.ca



Inscription et début des activités:

Scouts francophones de la C.-B.



7 ans +

Maillardville

Lun. 18 sept. / 18h30 - 20h00
au 315 rue Walker, Coquitlam

Victoria

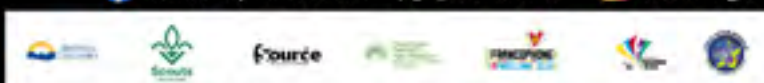
Dim. 1^{er} oct. 2023 / 10h30 - 14h30
à École Vctor-Brodeur, 637 Head St, Victoria



Deviens bénévole!

Avoir 18 ans + / Parler français / Aimer le plein-air

[Scouts francophones de la C.-B.](https://www.facebook.com/ScoutsfrancoCB) [@ScoutsfrancoCB](https://twitter.com/ScoutsfrancoCB) [scoutsfranco_CB](https://www.instagram.com/scoutsfranco_CB)



scoutsfranco.com



Cockrell House change de nom et d'équipe de direction



Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Les activités quotidiennes de la Veterans House Victoria, anciennement Cockrell House, ont été reprises par la South Vancouver Island Housing Society (SVIHS).

Depuis 2010, l'établissement fournit des logements de transition sûrs et des services sociaux pour aider les anciens militaires sans abri ou proches de l'être.

Le commandant (à la retraite) Rod Hughes, président de la SVIHS, a annoncé le nouveau partenariat et le changement de nom le 29 août.

“Nous considérons qu'il s'agit d'une revitalisation de ce service vital et nous travaillerons ensemble pour veiller à ce que les vétérans sans abri aient un endroit où loger, quelqu'un pour les écouter et les aider à accéder à des soutiens spécifiques aux vétérans”, a déclaré le commandant Hughes. “Je suis un militaire canadien de quatrième génération et lorsque je vois les anciens combattants qui ont besoin d'aide, je vois aussi ma communauté et ma famille.

M. Hughes a servi pendant 38 ans

dans la Marine royale du Canada et a dirigé l'Unité régionale de soutien aux cadets avant de prendre sa retraite il y a dix ans.

Il affirme que la transition dans la gestion se fera en douceur et ne perturbera pas les anciens combattants actuellement hébergés dans l'établissement. Il a insisté sur le fait que la Veterans House Victoria a une liste d'attente et qu'elle a un besoin urgent de ses services.

Au début de l'été, la SVIHS a remporté un concours contre trois autres soumissionnaires pour remplacer l'équipe de gestion de Cockrell House, auparavant dirigée par la South & Mid-Vancouver Island Zone Veterans Housing Society.

Val MacGregor, présidente de la Legion Foundation BC/Yukon, a accueilli chaleureusement la nouvelle de la transition.

“Nous sommes ravis de collaborer avec l'équipe du Legion Manor Victoria”, a déclaré Mme MacGregor. “Leur dévouement, leurs relations au sein de la communauté et leur expérience de travail avec les anciens combattants auront sans aucun doute un impact positif sur la vie de ceux qui ont servi notre pays.”

Le duplex de 11 chambres à coucher situé à Colwood appartient à la Legion Foundation BC/Yukon, qui fournit les fonds nécessaires pour soutenir les personnes âgées et les anciens combattants qu'elle héberge. La SVIHS gère également l'organisation à but non lucratif Legion Manor Victoria, une communauté de retraite à plusieurs niveaux pour les anciens combattants sur la péninsule de Saanich.

Selon Mme Hughes, la SVIHS possède déjà une solide expérience en matière de logement autonome et assisté pour les anciens combattants, et elle est bien placée pour soutenir les anciens combattants sans abri et veiller à ce qu'ils reçoivent les soins et l'attention qu'ils méritent. La SVIHS est dirigée par un comité coprésidé par deux anciens militaires des FAC, Dave Sinclair, membre de la MRC à la retraite, et Terri Orser, qui a servi dans l'armée et qui est une ancienne employée de Cockrell House. Tous deux ont une expérience de première ligne avec les anciens combattants, Terri étant une ancienne employée de Cockrell House.

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.



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

We are ready for the new normal! Find out more at:
www.usedcarcentre.ca



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






Le Matelot de deuxième classe Christopher Lambert a été promu à son grade actuel le 5 septembre par le Capitaine de frégate Dan Wilmott, commandant des systèmes d'information de la base.

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://twitter.com/Laurel_BC)
[@laurelndp](https://www.instagram.com/laurelndp)



Remise des diplômes du
NCIOP RQ-S1

Présenté par
Lieutenant de vaisseau
A.W. Campbell
Commandant de l'école de
la flotte navale

Photos par le Caporal Tristan Walach



Le Matelot de première classe Stelting est promu à son grade actuel.



Le Matelot de première classe Stelting reçoit un certificat de réussite militaire.



Le Matelot de première classe Stubs reçoit un certificat de réussite militaire.



Le Matelot de première classe Sarch reçoit un certificat de réussite militaire.



Le Matelot de première classe Ladouceur-Lauermeier reçoit un certificat de réussite militaire.



Le Matelot de première classe Foster reçoit un certificat de réussite militaire.



Le Matelot de première classe Bourke reçoit un certificat de réussite militaire.



Le Matelot de première classe Van Manen reçoit un certificat de réussite militaire.



Le Matelot de première classe Van Manen reçoit le prix du meilleur élève du NCIOP.





Force sous-marine canadienne



Félicitations au Matelot-chef Samantha Orienne-Walker qui a été promue le 1er septembre par le Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, commandant du NCSM Windsor. La Matc Orienne-Walker est entourée du Lieutenant de vaisseau Maxwell Riley à gauche, du Maître de deuxième classe Jake Canton à droite, et du Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, commandant du NCSM Windsor, plus à droite. Bravo pour votre promotion !



Félicitations au Matelot-chef Diane Whitnack, nouvellement promue ! Elle a reçu son nouveau grade en compagnie de son mari James Whitnack, le 1er septembre, des mains du Capitaine de frégate Brad Henderson, CCSF par intérim, et du Lieutenant de vaisseau Jason Bates.



Présentation du Matelot-chef Michael Green, qui a été promu à son grade le 1er septembre par le Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh, commandant du NCSM Windsor. Le Matc Green était accompagné de son fils Stephen et de son épouse, Steph Maehder. Félicitations !

BRAVO
ZULU

Le concours du logo de RIMPAC 24 se termine bientôt !

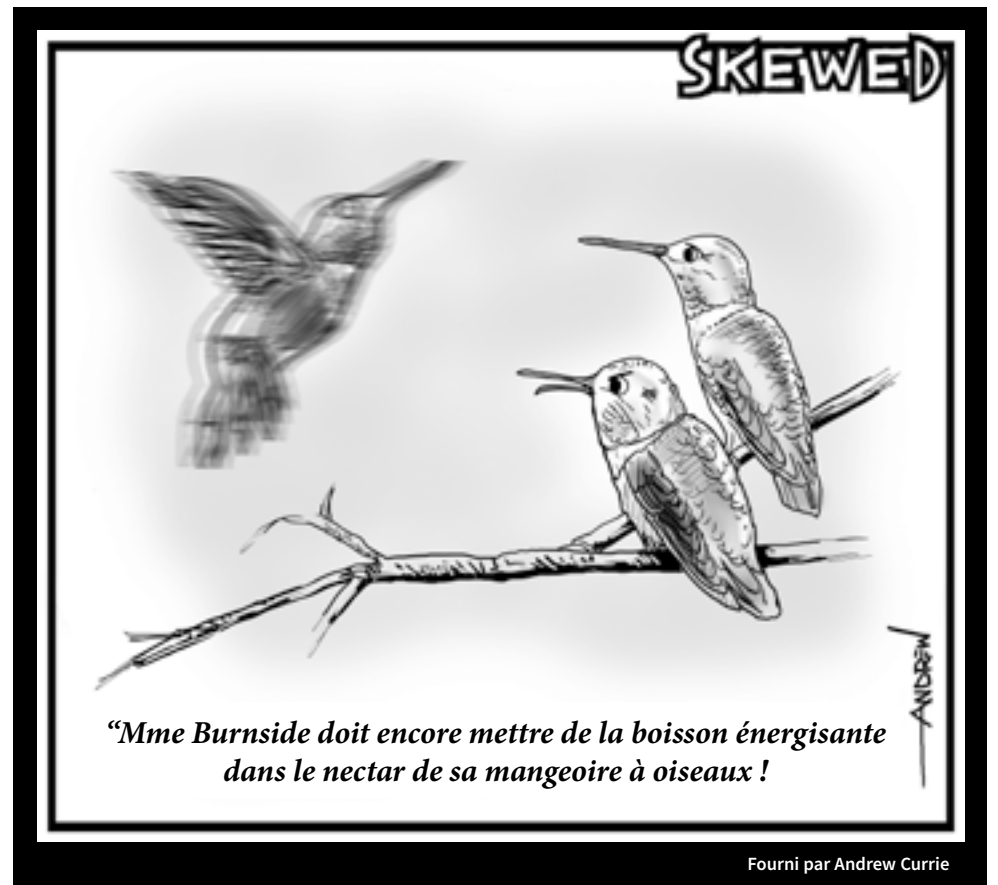
Les nations partenaires du RIMPAC sont invitées à soumettre leur logo avant le 30 septembre..

Présenté lors du CIP de RIMPAC, le concours du logo de RIMPAC est une occasion passionnante pour les nations partenaires de concevoir le logo officiel de RIMPAC 2024, qui sera dévoilé lors du CMP en décembre 2023. Ce logo sera imprimé sur tout le matériel d'exercice et les marchandises du RIMPAC et sera largement utilisé sur les médias sociaux.

Vous trouverez plus d'informations sur le logo dans le message ci-dessous, ainsi qu'une source d'inspiration supplémentaire avec la conception de notre précédent logo ! Nous attendons avec impatience de voir vos conceptions de logo d'ici le 30 septembre !



Ce concours est ouvert à tous les membres de l'équipe de défense. La date limite de soumission est fixée au 30 septembre. Les questions et les soumissions de fichiers doivent être adressées au bureau des affaires publiques de la troisième flotte de la marine américaine à l'adresse suivante : c3f.pao@navy.mil. Pour les demandes de renseignements par téléphone, appelez le bureau des affaires publiques de la troisième flotte au 619-767-4387.



"Mme Burnside doit encore mettre de la boisson énergisante dans le nectar de sa mangeoire à oiseaux !"

Fourni par Andrew Currie

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

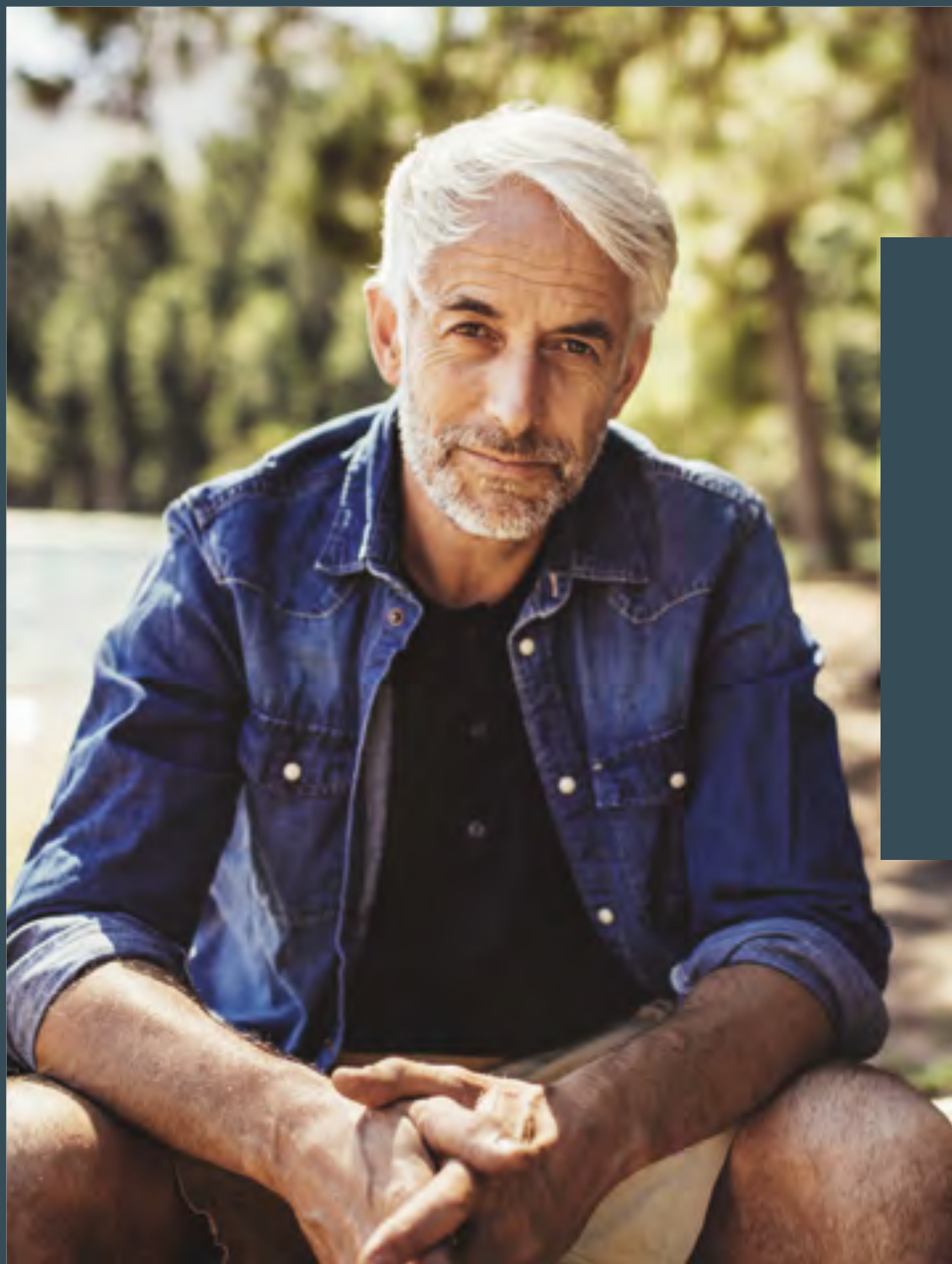
MILITARY
DISCOUNT
OFFERED



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



DISCOVER OUR GENDER-SPECIFIC NON-12 STEP RECOVERY

IN POWELL RIVER, BC, CANADA

Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Womens Clinic are

registered B Corp, licensed, and accredited mental health facilities that use an evidence-based, non-12-step, meaning-centred, strengths-based approach that interconnects all our services and therapies including medical withdrawal, anger management, rTMS, trauma therapy, and PTSD treatments.

Our gender-specific* programs provide a safe space for clients to get help with underlying issues driving trauma, mental health suffering, or addictive behaviour that can be hard to address in co-ed environments. Moving beyond a focus on abstinence and symptom reduction allows clients to experience the full, transformative benefit of our treatment programs.

**Individuals attend the program with the gender they identify as or, for gender fluid and non-binary individuals, the program they are most comfortable and safe in. Our admissions coordinators will work with prospective clients to determine which program is the best fit.*

SCHC.CA | 1.866.487.9010

GSWC.CA | 1.866.487.9040



MEDICAL WITHDRAWAL • ANGER MANAGEMENT • rTMS • TRAUMA THERAPY • PTSD TREATMENTS