

VOLUME 69 NUMÉRO 13 | 2 AVRIL, 2024

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

the LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING

JOURNAUX ET ÉDITION

PYROTECHNIE PRATIQUE

Un marin à bord du navire canadien de Sa Majesté Max Bernays tire une fusée éclairante sur le pont d'envol dans le cadre d'un exercice de pyrotechnie le 16 mars.

Le navire traverse actuellement le canal de Panama en direction de son nouveau port d'attache, Esquimalt. Lisez l'histoire en page 3



Photo : Caporal William Gosse

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE



CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Your Relocation Specialists



Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation, Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com
Ask about our Military Client Cash Bonus.

south island HOME TEAM
ROYAL LEPAGE
Helping you to what we do.

COUNTRY GROCER

ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

Proud to serve Esquimalt– Saenich– Sooke



Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

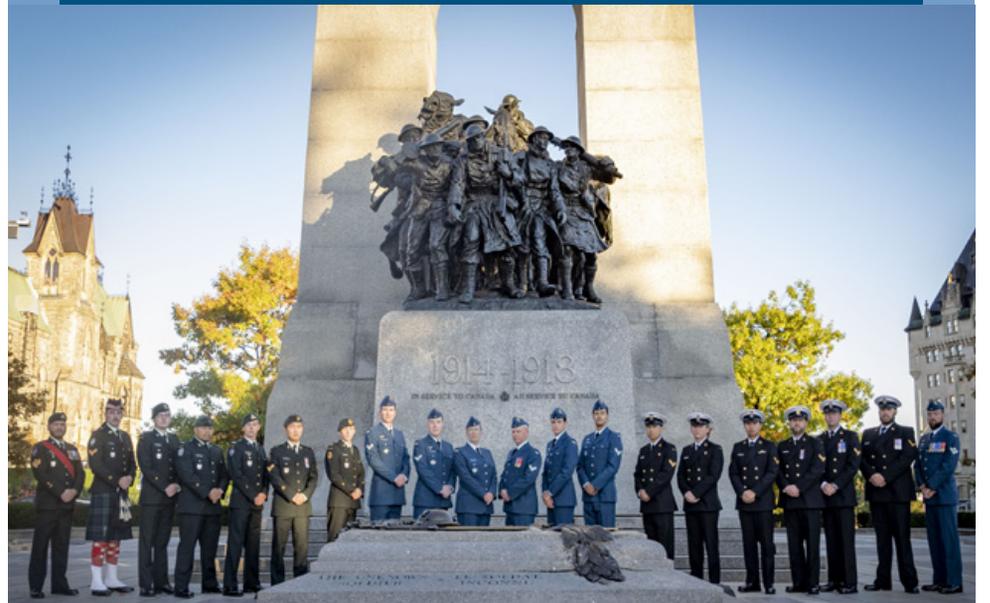
Monday–Thursday 11:00am–2:00pm or by appointment

250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca

www.RandallGarrison.ndp.ca



L'HONNEUR DE LA SENTINELLE :



Des membres du Programme national des sentinelles (rotation 7), se tiennent ensemble pour une photo de groupe à côté de la Tombe du soldat inconnu au Monument commémoratif de guerre du Canada à Ottawa, le 23 novembre 2023. Photo : Caporal Jadin Gaudett, Groupe des Forces canadiennes.

un marin du NCSM Discovery rend hommage à la Tombe du Soldat inconnu

FLS Alexandre Khoury
MARPAQ PA

Monter la garde devant la Tombe du Soldat inconnu au Monument commémoratif de guerre du Canada à Ottawa est un grand honneur et un privilège que peu de militaires reçoivent. Il s'agit d'une tâche remarquable qui exige force et endurance.

Dans le cadre du Programme national des sentinelles (PNS), les Forces armées canadiennes font monter la garde à la Tombe du 9 avril au 10 novembre, sept jours sur sept, depuis 2014.

Le matelot de 1re classe (S1) Steven Wei, du NCSM Discovery, a été agréablement surpris d'être choisi comme l'un des deux représentants de la Réserve navale pour participer au PSN de cette année.

Pendant près d'un mois, deux heures par jour, S1 Wei s'est acquitté de son devoir solennel de monter la garde sur la tombe, où lui et un autre membre seraient au centre de l'attention et à la vue du public.

“En voyant les amis et les familles de ceux qui servent ou ont servi passer pour leur rendre hommage, je me suis sentie fière d'honorer directement ce membre du service”, a déclaré S1 Wei.

Un jour, alors que la S1 Wei était en service, la mère du caporal Nathan Cirilo s'est rendue sur la tombe. Le caporal Cirilo a perdu la vie en 2015 alors qu'il

était en service en tant que sentinelle au même endroit que le S1 Wei.

“C'est à ce moment-là que la signification de tout ce que nous faisons, de l'endroit où nous nous trouvons et de la raison pour laquelle nous le faisons s'est imposée”, a déclaré S1 Wei. “Nous nous trouvons là où il s'est tenu, et il mérite qu'on lui rende hommage et qu'on se souvienne de lui.”

S1 Wei s'est enrôlé dans le NCSM Discovery en 2014 en tant qu'opérateur d'information de combat naval. Il a servi le Canada dans le monde entier avec de nombreux navires lors de divers déploiements et exercices. Au milieu de la pandémie de COVID-19, il a servi en tant que commandant, puis en tant que commandant en second de l'opération Laser, aidant les entités gouvernementales telles que l'Agence des services frontaliers du Canada à mettre en place des sites d'essai COVID-19. Il est de retour au NCSM Discovery, où il occupe les fonctions de gestionnaire des dossiers de recrutement et d'administrateur suppléant des systèmes d'information.

Il a ce conseil à donner à ses collègues membres du service concernant le programme Sentry :

“Je vous recommande de vous inscrire au programme et de vivre l'expérience, même si ce n'est qu'une fois”, dit-il. “J'ai acquis une nouvelle perspective, une nouvelle appréciation et une nouvelle compréhension du jour du Souvenir grâce à cette opportunité.”



PRESENTED BY
OKANAGAN
MILITARY
TATTOO

OF THE **SOUNDS** NEW SHOW
CELEBRATION

okanagantattoo.ca
Follow us    

A monumental show featuring Dancers, Musicians, Military Bands, Marching troops, First Responders and Athletes

MAY
25-26
2024

Kal Tire Place
Vernon BC

Scan to buy a
ticket or call
250-549-7469



SAVE10

USE THIS PROMOCODE TO SAVE 10%*

* Online, by phone or in person. Offer can not be combined with any other offers

Canada

BRITISH COLUMBIA

TOURISM VERNON

VIVRE LA VIE AU 'MAX'



Peter Mallett
Rédacteur

Le NCSM Max Bernays, premier navire de patrouille extracôtier et arctique (AOPV) à s'installer sur la côte ouest, entame un voyage historique.

L'arrivée du navire à Esquimalt à la mi-avril marquera la première mise en service d'un navire de la Marine royale canadienne (MRC) sur la côte ouest depuis plusieurs décennies.

Le Max rentre chez lui avec un équipage de plus de 85 marins, ce qui est supérieur à sa capacité normale de 65. Le capitaine de corvette Clayton Erickson, commandant en second du navire, explique que cela permet d'assurer un bon transfert des connaissances de l'équipage du navire basé sur la côte est.

"Un grand pourcentage de notre équip-

age basé sur la côte ouest est déjà bien installé à bord de Max, et les autres nous rejoindront à l'arrivée", a déclaré le capitaine de corvette Erickson. "Nous ferons nos adieux à notre équipe de la côte Est peu de temps après notre arrivée à Esquimalt.

Le Capitaine de corvette Erickson affirme que lui et son équipage apprécient la vie à bord de l'AOPV, qui s'avère être une plateforme idéale pour vivre et travailler.

Le Max a entamé son voyage de quatre semaines et demie depuis la BFC Halifax le 11 mars. Il traversera le canal de Panama, puis se rendra à Esquimalt en s'arrêtant dans les ports en cours de route.

L'équipage du navire, les unités côtières des Forces maritimes de l'Atlantique et des entrepreneurs du secteur privé ont passé les mois d'automne et d'hiver à préparer le

Max pour son transfert côtier. Cette préparation comprenait une série de courtes périodes de travail et deux programmes principaux en mer en décembre et en janvier.

Le Capitaine de corvette Erickson déclare que son équipage et lui-même sont très fiers de livrer le navire de classe Harry DeWolf à la flotte du Pacifique.

"Le Max est composé d'un groupe de marins incroyablement talentueux et motivés", a déclaré le Capitaine de corvette Erickson. "Il est important de montrer au plus grand nombre de Canadiens possible qui nous sommes et ce que nous faisons pour soutenir le Canada.

L'AOPV sera à Vancouver le 3 mai pour participer à la semaine de la flotte et à la cérémonie de mise en service. Il participera à l'exercice du groupe opérationnel (TGEX) 24 dans le détroit de

Juan de Fuca avec les frégates de classe Halifax, le NCSM Vancouver et le NCSM Regina, et les navires de défense côtière de classe Kingston, le NCSM Edmonton et le Yellowknife. Le Max retournera ensuite à Esquimalt pour une période de travail essentielle en vue d'un programme estival chargé, notamment la participation aux exercices Rim of the Pacific (RIMPAC) 2024 au large d'Hawaï. Le navire patrouillera ensuite dans le Grand Nord arctique occidental dans le cadre de l'opération Nanook-Nunakput 2024.

Ce navire n'est pas le premier AOPV à accoster à Esquimalt. En octobre 2021, le NCSM Harry DeWolf est devenu le premier navire de la MRC à franchir le passage du Nord-Ouest depuis plus de 50 ans. Il est ensuite arrivé pour des visites portuaires à Vancouver et Victoria avant de retourner à Halifax via le canal de Panama.



Le CPO Max Bernays. Crédit : MRC

QU'EST-CE QU'UN NOM ?

Le NCSM Max Bernays, le troisième navire de patrouille extracôtier et arctique (AOPV), tire son nom du premier maître Max Bernays, un héros de la marine canadienne qui a servi comme capitaine d'armes du NCSM Assiniboine pendant la bataille de l'Atlantique au cours de la Seconde Guerre mondiale.

Lors d'une attaque du sous-marin allemand U-210 le 6 août 1942, l'Assiniboine a manœuvré dans le brouillard, tentant d'éperonner et de couler le sous-marin ennemi. Les deux navires tirant des obus explosifs à bout portant, un incendie finit par

embraser le pont et la timonerie de l'Assiniboine. Cerné par la fumée et les flammes alors qu'il dirige le navire, le PM Bernays ordonne à deux marins subalternes de s'éloigner, le laissant seul à la barre et piégé par le brasier alors que l'ennemi concentre ses tirs de mitrailleuses et de canons sur la passerelle. Avec le PM Bernays à la barre, l'Assiniboine a éperonné et coulé le U-210, faisant un mort et 12 blessés. Le PM Bernays a reçu la Médaille de la bravoure ostensible pour son courage et son dévouement au combat.

Le NCSM Max Bernays et les autres navires de la classe AOPV du Canada ont été créés dans le cadre de la Stratégie nationale d'approvisionnement en matière de construction navale. Tous les navires de la classe Harry DeWolf ont été nommés en l'honneur de marins canadiens qui ont fait preuve d'un leadership et d'un héroïsme exceptionnels en temps de guerre au service de la Marine. Les autres AOPV du Canada sont le NCSM Harry DeWolf, le NCSM Margaret Brooke, le NCSM William Hall, le Frédérick Rolette et le NCSM Hampton Gray.



Le NCSM Max Bernays accoste à Sept-Îles, au Québec, en janvier. Photo : MRC



COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada



ELYSIA ALLEN
250-882-8938

Elysia@ElysiaAllenHomes.com
ElysiaAllenHomes.com



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

LookoutNewspaper.com

f LookoutNewspaperNavyNews

@ LookoutNavyNews

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

Kate Bandura..... 250-363-3130

.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

Peter Mallettmallett.peter@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton.....250-363-8033

.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433

.....sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé250-363-4006

Ashley Evans

Rodney Venis 250-363-7060

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.



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



CANADIAN
COMMUNITY
NEWSPAPER
AWARD 2018



TSPT : Faire face Pensées intrusives

Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

Après un traumatisme, notre esprit a tendance à se rappeler spontanément les dommages psychologiques subis.

Notre esprit commence alors à faire des heures supplémentaires avec le barrage de pensées qui attire notre regard interne vers notre vie. Ces pensées nous empêchent de nous concentrer sur le moment présent, ce qui tend inévitablement notre relation avec notre esprit.

Le ressentiment et la trahison à l'égard de l'esprit sont à prévoir lorsque les pensées persistent sans qu'il y ait le moindre répit par rapport au traumatisme. Bien que les pensées envahissantes puissent sembler diaboliques en raison de la façon dont elles évoquent la rumination et la peur, elles peuvent aussi être une porte d'entrée vers la guérison du traumatisme.

Lorsque l'anxiété apparaît, notre esprit l'assimile à quelque chose de négatif. Cela peut sembler vrai d'un point de vue subjectif. Nous connaissons tous la sensation personnelle brute de l'anxiété lorsqu'elle consume notre conscience. Notre corps commence à s'agiter et notre esprit renforce rapidement l'effet physiologique par une justification bornée. Cependant, l'anxiété née d'une pensée intrusive peut aussi être utilisée comme un indicateur pour aller plus loin à l'intérieur et affronter le problème.

Nous devons inévitablement lutter contre les pensées intrusives, faute de quoi elles continueront à nous envahir. Elles nous dicteront notre façon de penser et changeront notre humeur sur un coup de tête, diminuant notre résilience et notre

confiance et créant finalement une image déformée de nous-mêmes et de la personne que nous aimerions être. Si nous n'affrontons pas les pensées intrusives, nous vivrons une vie de peur, semblant craindre chaque instant, anticipant les pensées dérangeantes qui viendront perturber notre réalité.

Affronter nos pensées intrusives ne signifie pas nécessairement les repousser. Elles ont tendance à se manifester encore plus durement lorsque nous nous montrons trop énergiques pour résister à ces pensées. Il s'agit d'un scénario courant dans lequel nous essayons de supprimer ces pensées en pensant fébrilement à d'autres choses ou en utilisant toute notre force psychique pour dire aux pensées de "nous laisser tranquilles". Bien sûr, il s'agit d'une sorte de confrontation psychologique, mais elle est aléatoire et prolonge souvent notre capacité à traverser et à dépasser le traumatisme.

Alors, à quoi ressemble une véritable confrontation avec des pensées intrusives fondées sur un traumatisme ?

Il s'agit de s'abandonner aux pensées et d'utiliser l'énergie - l'anxiété - qui en découle pour les exprimer de manière tangible. S'abandonner à ces pensées semble presque contre-intuitif, mais elles semblent s'aggraver lorsque nous résistons. D'une certaine manière, nous devons accepter notre destin et hisser le drapeau blanc face aux pensées intrusives. Cela permet un dialogue intérieur authentique et, plus important encore, définit les paramètres d'une négociation avec notre esprit. Une fois que nous renonçons à la tension que nous avons créée, le pouvoir de ces pensées diminue. Cela nous donne l'espace nécessaire pour travailler avec les pensées intrusives.

Mais comment exprimer et honorer ces pensées ?

L'un des moyens consiste à extérioriser un dialogue écrit avec ces pensées. Une façon créative de le faire est d'utiliser notre imagination pour personnifier ces pensées et leur associer une image. Ce faisant, nous créons un élément relationnel avec les pensées.

Par exemple, imaginez vos pensées intrusives comme un feu ardent et entamez un dialogue avec elles. Cela peut sembler étrange au départ, mais il est essentiel de se rappeler qu'il s'agit d'une forme créative de confrontation avec ces pensées intrusives. Un bon point de départ consiste à demander à l'association anthropomorphisée : "Que veux-tu ?" et à attendre une réponse. Il est essentiel de laisser ce processus se dérouler et de voir où il peut vous mener. L'intérêt de cette méthode est de créer une façon d'interagir avec ces pensées qui ne les repousse pas mais les engage.

Bien entendu, il ne s'agit là que d'un moyen parmi d'autres d'exprimer et d'honorer nos pensées intrusives. Nous pouvons dessiner, peindre, danser, sculpter ou nous engager dans tout autre format créatif pour les affronter. Ce qui est essentiel, c'est de trouver sa voie et de s'engager à travailler avec ses pensées intrusives pour commencer à surmonter son traumatisme.

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

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



Eric Coching
Broker/Owner | 250-217-2326
ecoching@shaw.ca

The MORTGAGE Centre

COCHING MORTGAGE CORP.

Finding the right home is hard. Finding the right mortgage is easy.

Phone 250-391-6191 • Fax 250-391-6192

103-719 McCallum Road, Victoria, B.C. V9B 6A2

CONVENIENT LOCATION ACROSS FROM HOME DEPOT BELOW COSTCO

Thinking about
consolidating
consumer debt?

Give us a call for current rates
and options!

Rates subject to change without notice



VICTOIRE SUR GLACE :

CANSUBFOR remporte le championnat grâce à une passionnante victoire en prolongation

L'équipe CANSUBFOR s'est battue avec acharnement le 13 mars contre l'équipe de l'École de la flotte navale (Pacifique) (NFS(P)) et a remporté une victoire palpitante en prolongation, s'assurant ainsi le titre de championne de hockey 3v3 intermural pour 2024. L'équipe a bénéficié d'un grand soutien de la part de tous les membres de CANSUBFOR, dont plusieurs se sont déplacés pour encourager l'équipe dans son cheminement vers la victoire.

Le Klaxon a remplacé la corne de but - un clin d'œil à la corne traditionnelle des sous-marins - et les drapeaux Jolly Rogers et Submarine Dolphin étaient bien en évidence. Toute l'équipe, unie dans ses efforts, a travaillé dur et s'est démenée à chaque quart de travail. Le marin opérateur sonar de première classe Nathan Bisson a été le joueur le plus utile en marquant le but en prolongation, mais il aurait pu être attribué à n'importe quel

joueur ou au gardien de but, qui a réalisé plusieurs arrêts décisifs tout au long de la partie.

L'équipe portait les maillots du NCSM *Chicoutimi*, les mêmes que ceux utilisés depuis plusieurs saisons lors du tournoi commémoratif Chris Saunders en mémoire du lieutenant de vaisseau Chris Saunders, qui a perdu la vie dans l'incendie du NCSM *Chicoutimi* alors qu'il opérait au large du Royaume-Uni.

Un grand merci à l'équipe des Programmes de soutien du personnel pour leur organisation méticuleuse, au personnel et à la direction de l'aréna pour les installations de premier ordre et la superbe glace, ainsi qu'aux officiels pour avoir généreusement donné de leur temps.

L'équipe a hâte de voir l'écusson du NCSM Corner Brook peint sur la glace la saison prochaine pour célébrer son championnat.

Avec les fichiers du CPO2 Michael Tibbets



MVP Marin de première classe Nathan Bisson

ZEDS
beds made easy

Full Selection of High Quality Bedroom Furniture
www.ZEDSBEDS.ca

Hey Sailor...

After spending so many nights in your rack isn't it time you had the well deserved sleep at home? Our Canadian made mattresses and 90 sleep guarantee will ensure you get the well deserved rest you need (no seat belts needed).

50%-80% OFF RETAIL

• Made in Vancouver.
• Locally owned and operated.
• Two trees planted in BC for every mattress sold.

FREE HOME DELIVERY
FREE PHONE CONSULTATION

OPEN:
WED-SAT 11-5; SUNDAY 11-3

FREE PARKING AROUND BACK

#113-2854 PEATT ROAD, LANGFORD
Adam Averill, CD: 250-894-ZEDS (9337)

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

www.LookoutNewspaper.com

GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
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

10% OFF
for all active military members.

LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales 250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115
1772 Island Highway

Bravo Zulu!



NCSM Venture

Le 1er mars, la cérémonie de remise des prix s'est déroulée au Nixon Drill Hall, à Work Point.

Crédit photo : Cpl Tristan Walach, MARPAC Imaging Services, Esquimalt, BC

LE PRIX DE L'ESPRIT DE CORPS :



Presented to Master Sailor Frederick Daigle by Chief Petty Officer 1st Class Derek Dawson.

PRIX ETHOS :



Remise au matelot-chef Zachary Barnes par le premier maître de 1re classe Andre Aubrey.

PRIX DU MEILLEUR EXERCICE :



Remis au matelot-chef Frederick Daigle par le maître de 1re classe Pat McKernan.

PRIX DU MEILLEUR ÉTUDIANT :



Remis au matelot-chef Nick Raymond par le premier maître de 1re classe Arvid Lee.

Le contre-amiral Christopher Robinson, CD, commandant des Forces maritimes du Pacifique, a remis des certificats attestant de la réussite du cours de qualification élémentaire en leadership (QEL 0621) aux personnes suivantes :

Maître marin Zachary Barnes

Maître Marin Tim Bee

Maître marin Marcus Bryant

Maître marin Jerome Calayag

Maître marin Sean Crilly

Maître marin Frederick Daigle

Maître Marin Gabriel Daigle

Maître voilier Jonathan Evans

Maître Marin Nelson Holland

Caporal-chef Matthew Keithley

Maître Marin Khye Krolikowski

Matelot-chef Francis Lacoursiere

Maître voilier Jonathan Lafleur-Blais

Matelot-chef James Lawrence

Maître voilier Haley Leclair

Maître matelot Tommy Mailloux

Maître Marin Garret Meulblok

Maître marin Kevin Munro

Maître Marin Tai Ngo

Maître Marin Carmen Pham

Maître marin Jennifer Ringor

Maître marin Brooks Robinson

Maître marin Warrick Rolfe

Maître Marin Emerson Rosales

Maître marin Ben Warren

Maître Marin Khorpong Zilligen



Bravo Zulu!



Présenté par le Commandant,
Commandant Meryl Spondert

École navale (Pacifique)



Le premier maître de 1re classe Jamie Van Delft promu premier maître de 2e classe avec le représentant de la division, le lieutenant de vaisseau Andy Lee.



Le matelot de 3e classe Nicola Brault promu matelot de 2e classe avec la représentante de la division, le second maître de 2e classe Dorothy Aird.



Le matelot-chef Jonathan Lindberg reçoit la Décoration canadienne.



Le matelot de 1ère classe Jordan Emmerson reçoit la médaille du service spécial.



Le matelot de 1ère classe Tyson Scott reçoit la médaille du service spécial.



Le matelot de 3e classe Cameron Allan reçoit la médaille du service spécial.



En haut, rail arrière : Commandant Meryl Sponder, premier maître de 1re classe Stan Budden (École de la flotte navale (Pacifique) Cox'n). Escaliers de haut en bas : Marin de 3e classe Cameron Allan, Marin de 1re classe Tyson Scott, Marin de 1re classe Jordan Emmerson, Matelot-chef Jonathan Lindberg, Marin de 2e classe Nicola Brault, Premier maître de 2e classe Jamie Van Delft.

GALA DU CENTENAIRE DE L'ARC

Samedi 6 avril

BC Aviation Museum, 1910 Norseman Road, North Saanich



La date de naissance officielle de l'Aviation royale canadienne (ARC) est le 1er avril 1924.

Pour célébrer le 100e anniversaire de la naissance de cette incroyable institution militaire, le British Columbia Aviation Museum organisera un gala en cravate noire auquel participeront plus de 220 personnes, dont plusieurs anciens membres emblématiques de l'ARC.

L'invité d'honneur sera le lieutenant-général Eric Kenny (commandant de l'ARC), et le général (à la retraite) Ray Henault (ancien président du Conseil de l'Atlantique Nord et ancien chef d'état-major de la défense) sera le parrain de l'événement.

L'orateur invité sera le général (retraité) Tom Lawson (ancien chef d'état-major défense). Le FC-104 Starfighter, récemment acquis, constituera une toile de fond spectaculaire.

La musique et les divertissements seront assurés par un quintette de la Musique Naden ainsi que le 443e Escadron d'hélicoptères maritimes. et sa propre troupe de cornemuseurs et de tambours.

Les questions ou demandes d'entretien peuvent être adressées à

AC (Ret) Greg Matte : greg@gcpsolutions.ca, (236) 969-1444

SECURE YOUR
2024 NAVY RUN
TECHNICAL SHIRT!

RECEVEZ VOTRE
CHANDAIL TECHNIQUE
DE LA COURSE DE LA
MARINE 2024!



REGISTER TODAY

INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI

NAVYRUNESQUIMALT.COM

22 JUNE / JUIN 2024

Online registration closes June 14. / L'inscription en ligne se termine le 14 juin.



PUBLICITÉ



Expérience vécue dans la recherche et pourquoi c'est important

Fardous Hosseiny

Président et directeur général,
Institut Atlas pour les vétérans et
les familles

Les recherches de l'Institut Atlas sont guidées par un engagement en faveur de l'équité en matière de santé mentale et s'appuient sur les sept domaines du bien-être, qui comprennent les déterminants sociaux de la santé. Nous concevons nos projets de recherche de manière à ce qu'ils répondent aux questions qui importent aux vétérans et à leurs familles.

À l'Institut Atlas pour les vétérans et les familles, nous faisons participer les vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et les membres de leurs familles à nos efforts de recherche, car nous pensons que l'écoute de l'expertise issue de l'expérience améliore la recherche et contribue à créer des résultats différents et meilleurs pour la communauté.

Les personnes ayant une expérience vécue et une expertise aident les chercheurs à identifier les problèmes et à les classer par ordre de priorité pour les personnes concernées. Cela permet non seulement d'identifier les questions et les objectifs de la recherche, mais aussi d'identifier les implications pratiques et de proposer des orientations de recherche potentielles pour l'avenir.

Les vétérans et leurs familles ont de nombreuses possibilités de participer à nos études en cours. Nos projets actuels comprennent l'évaluation des preuves du soutien par les pairs, la créa-

tion d'une mesure solide du préjudice moral et l'évaluation de la prévalence de la violence entre partenaires intimes dans les familles de militaires et d'anciens combattants. Que nous menions des études ou que nous soutenions nos partenaires de recherche dans leurs efforts, l'Institut Atlas aligne les efforts de recherche sur ce que les vétérans et leurs familles nous disent être leurs besoins uniques en matière de soins de santé mentale et de traitement.

Dans une perspective d'avenir, nous recrutons des anciens combattants des FAC et de la GRC, ainsi que des membres de leurs familles, qui pourraient être intéressés à partager leurs expériences dans le cadre de nos études actuelles.

Vos expériences sont importantes. Elles comptent pour vous personnellement, et vos connaissances et votre sagesse comptent pour d'autres personnes confron-

tées aux mêmes problèmes. Si le fait de partager vos expériences personnelles dans le cadre d'une recherche en cours vous parle, nous vous invitons à visiter notre site web pour obtenir de plus amples informations sur la manière de participer à l'atlasveterans.ca/recruiting-studies.

Arthur Conan Doyle, auteur de romans policiers et créateur de Sherlock Holmes, a dit un jour avec sagesse : "C'est une erreur capitale de théoriser avant d'avoir des données". La vérité dans cette affirmation est que les données nous guideront vers les réponses que nous cherchons. À l'Institut Atlas, nous menons des recherches précisément pour cette raison, et nous nous engageons intentionnellement avec des personnes qui ont une expérience vécue pour nous aider à orienter nos recherches. Cette connaissance de première personne est la clé de ces réponses.

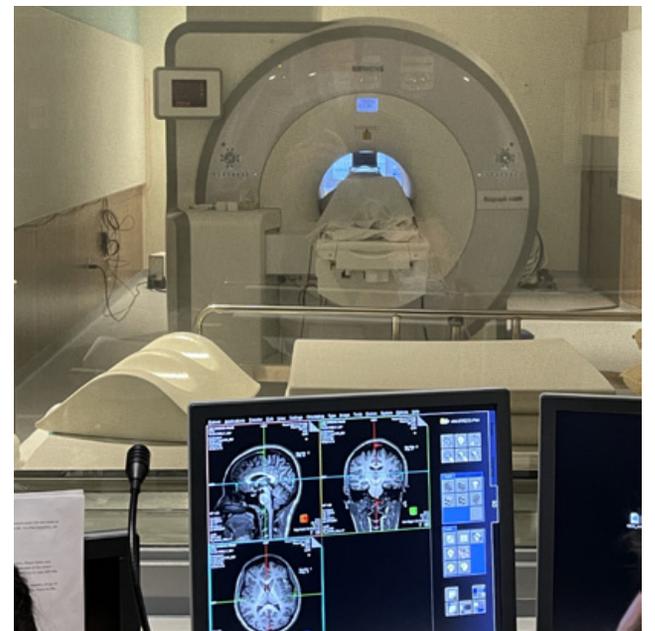


Photo supplied.

Les rameurs de la MRC obtiennent Expérience "Great Eights"

Peter Mallett
Rédacteur

Une équipe de rameuses du BFC Esquimalt a célébré sa cinquième place à la régates printanière d'Elk Lake comme s'il s'agissait d'une victoire.

Les huit membres de l'armée ont terminé la compétition Masters Sprints 8s de la régates le 3 mars, terminant en 5:46.86 sur le parcours de 1 000m contre un champ de quatre autres équipes.

Les résultats ont été bien accueillis lorsque l'équipe est arrivée à quai, déclare le sous-lieutenant par intérim (A/SLt) Erin Steele, leur entraîneur.

"Participer à cette course était un accomplissement majeur pour l'équipage qui n'avait jamais touché un aviron avant février", a expliqué l'officier de guerre navale du NCSM Venture. "Nous savions que nous étions confrontés à des athlètes expérimentés avant la compétition, notre objectif était donc d'acquérir une précieuse expérience de la course et nous l'avons atteint."

Une équipe du Victoria City Rowing Club a remporté la course avec un temps de 3:51.04.

Le s.e.-m. Steele a des années d'expérience en tant que rameuse de compétition et sait qu'il faut de la patience et de la persévérance pour construire un gagnant. Elle a déjà participé à des compétitions pour l'Université de San Diego et l'Université d'Oklahoma et a entraîné l'aviron à l'Université Queen's avant de rejoindre les Forces armées canadiennes.

La participation de la BFC Esquimalt à la régates a été rendue possible grâce au programme d'apprentissage de l'aviron, financé par l'initiative des Forces armées canadiennes dans le domaine du sport. Le groupe de dix s'est entraîné pendant cinq semaines avec d'autres membres militaires de la cohorte des maîtres du Gorge Narrows Rowing Club.

Le FLS Steele explique que le programme visait à accroître la participation des femmes aux sports, à renforcer l'esprit d'équipe et à remonter le moral du personnel militaire.

"L'objectif global du programme d'apprentissage de l'aviron est d'aider les participants à continuer à se familiariser avec ce sport et à adopter un mode de vie sain", a déclaré M. Steele. L'aviron est unique car c'est un sport que l'on acquiert tardivement et que l'on peut commencer à pratiquer à tout moment. Il s'agit également d'une expérience de plein air incroyable qui offre un exutoire social et un exercice à faible impact pour favoriser la santé cardiovasculaire."

Le caporal (Cpl) Erika Moore, assistante des services financiers à la salle des rapports de la base, un autre membre de l'équipe, avait déjà fait du canoë dans le centre intérieur de la Colombie-Britannique, mais elle a beaucoup apprécié sa première expérience en aviron.

"J'ai vraiment senti l'énergie de mes coéquipiers", a-t-elle déclaré. "Je ne pouvais pas m'empêcher de sourire à l'entraînement lorsque nous montions et descendions le goulet de Gorge lors de chaque séance d'entraînement, et notre entraîneur, le FLS Steele, a joué un rôle déterminant dans notre réussite et nous a constamment fourni des points d'apprentissage précieux."

À l'avenir, le s.e.-m. Steele et le cpl Moore espèrent obtenir le statut de club officiel par le biais des Programmes de soutien du personnel (PSP) et former leur propre club d'aviron. L'intérêt est là, affirme le s.e.-m. Steele, qui a récemment reçu plus de 60 courriels de membres féminins exprimant un intérêt particulier pour le programme d'apprentissage de l'aviron. Équiper un club ou une équipe d'aviron avec son propre matériel n'est pas donné - le s.e.-m. Steele indique que les coques d'aviron et l'équipement peuvent varier entre 10 000 et 80 000 dollars, selon le bateau et son état.

Malgré le coût, elle croit que le succès récent et l'intérêt pour l'aviron à la BFC Esquimalt sont trop grands pour être ignorés.



Des rameurs de la BFC Esquimalt participent à la compétition Masters Sprints 8s grâce au programme Learn-to-Row.



Vacant Home Staging
from **\$2,000**

Call Shelly Direct
250-213-7444
Shelly Reed Property Stager
Fluff it UP! Home Staging Solutions
www.fluffitup.ca

E-FILE FROM
\$79⁹⁹ + 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

First Responders & Military: \$20⁰⁰ Every Day!

Sullivan's BARBER SHOP

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

Seniors **\$20⁰⁰**
Regular **\$25⁰⁰**

756 Goldstream Ave.
NOW OPEN: MONDAY TO FRIDAY 8:30 AM - 5:00 PM

Obtenez un deuxième avis sur vos investissements

Financière SISIP

BFC Esquimalt

Que vous ayez des placements à la banque ou auprès d'un conseiller financier - ou même que vous gériez vos placements vous-même - c'est le moment idéal pour obtenir un deuxième avis d'expert. Voici pourquoi :

Vos investissements ont peut-être changé

Les placements que vous avez sélectionnés il y a des mois ou des années peuvent être différents aujourd'hui. Les investissements gérés, comme les fonds communs de placement, changent fréquemment, par exemple en modifiant leur style d'investissement ou leur équipe de gestion de portefeuille. Vous ne serez pas nécessairement informé de ces changements, et un second avis d'expert peut vous aider à identifier les changements qui méritent votre attention.

Même si vos placements n'ont pas changé, l'environnement économique et le marché ont certainement évolué. Par exemple, les placements qui étaient intéressants lorsque les taux d'intérêt atteignaient des niveaux historiquement bas il y a quelques années peuvent l'être moins aujourd'hui. Il peut également y avoir de nouvelles opportunités, telles que l'introduction du Compte d'épargne logement (CEL). Un deuxième avis peut vous aider à vous assurer que vous ne passez pas à côté de quelque chose d'intéressant.

Vous avez peut-être changé.

Lorsque la vie change, il en va de même pour votre situation financière. Si vous avez été affecté ou déployé, libéré, marié ou divorcé, si vous avez eu un enfant ou si vous avez connu tout autre changement important dans votre vie, c'est le bon moment pour mettre à jour votre plan financier et votre stratégie d'investissement. Il se peut que vous ayez de nouveaux objectifs, de nouveaux risques et de nouvelles opportunités à prendre en compte.

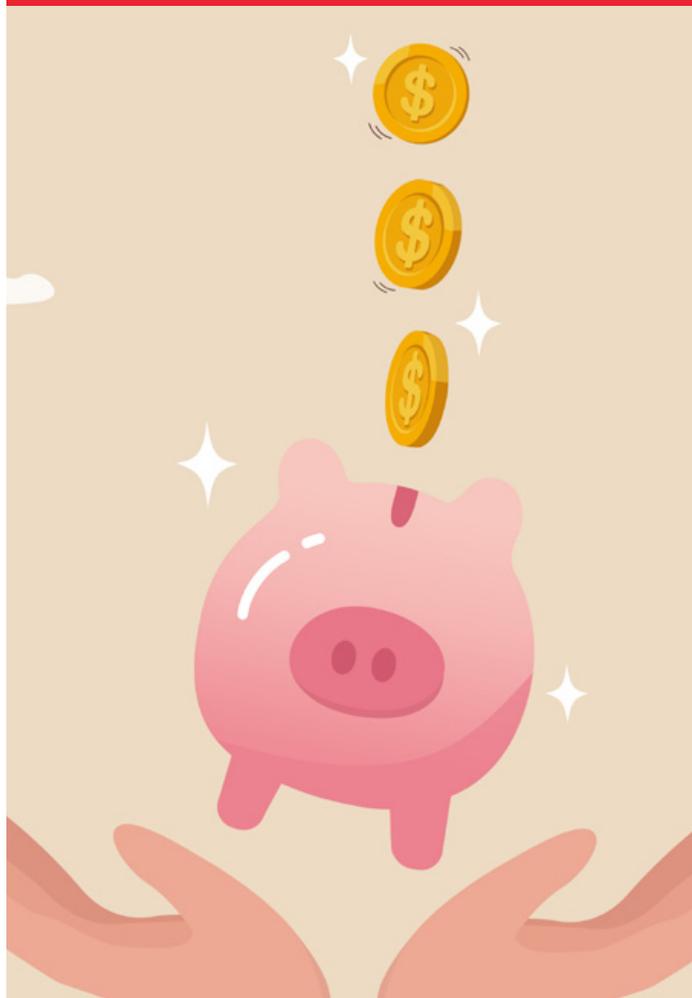
Même s'il n'y a pas eu de changements significatifs, les choses peuvent changer simplement parce que vous avez franchi les étapes de la vie. Par exemple, vous pouvez vous concentrer sur la maximisation de la croissance à long terme au début de votre carrière. À mesure que vous vous rapprochez de vos grands objectifs, y compris la retraite, vous devriez prendre moins de risques. À l'approche de la retraite, vous devrez veiller à ce que vos choix d'investissement personnels soient compatibles avec votre pension de la FAC.

Vous pourriez manquer des opportunités.

- Une seconde opinion d'un conseiller financier de la Financière SISIP peut révéler des opportunités qui ne sont pas évidentes lorsque vos investissements sont en mode régulateur de vitesse. En voici quelques exemples :
- Une seconde opinion d'un conseiller financier de la Financière SISIP peut révéler des opportunités qui ne sont pas évidentes lorsque vos investissements sont en mode régulateur de vitesse. En voici quelques exemples :
- Pourriez-vous économiser de l'impôt ? Il existe de nombreux comptes d'investissement fiscalement avantageux que vous pourriez utiliser, notamment un régime enregistré d'épargne-retraite (REER), un compte d'épargne libre d'impôt (CELI), un régime enregistré d'épargne-études (REEE), un régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) et un compte d'épargne-logement (CELI). Un deuxième avis d'expert peut vous aider à tirer le meilleur parti de chacun d'entre eux.
- Pourriez-vous passer à côté de quelque chose ? La vie est trépidante et il arrive que des choses passent inaperçues, qu'il s'agisse d'oublier les échéances fiscales ou de ne pas mettre tout l'argent dont vous disposez à votre service. Le moment est peut-être venu de mettre à jour ou de rééquilibrer votre portefeuille afin de vous assurer que vous ne négligez pas les risques ou les opportunités. Un deuxième avis d'expert peut vous aider à combler les lacunes.
- Pourriez-vous planifier plus intelligemment ? La planification financière en tant que membre de la FAC implique plusieurs considérations particulières, notamment le mode et le moment de votre rémunération, les ajustements de revenus potentiels et la pension de la FAC. Un deuxième avis d'expert peut vous aider à faire en sorte que tout se passe bien.

Si vous n'avez jamais rencontré un conseiller financier de la Financière SISIP, il y a une autre chose que vous devriez savoir : nous faisons partie de la communauté des FAC ! Nous servons exclusivement les membres des FAC, les anciens combattants et leurs familles partout au Canada, dans les bases et les escadres.

Lorsque vous vous asseyez avec nous pour obtenir un deuxième avis d'expert sur vos investissements, nous analysons tous les chiffres, mais nous ne vous traitons jamais comme un numéro. Nous nous soucions de nos clients et nous sommes là pour vous aider, vous et votre famille, à vous constituer un patrimoine et à atteindre une sécurité financière durable.



FINANCIÈRE
SISIP
FINANCIAL

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

ESQUIMALT FARMERS MARKET

FRESH FOOD + ARTISANS
FOOD TRUCKS + LIVE MUSIC



THURSDAYS 4:30-7:30PM
APRIL TO SEPTEMBER
1200 ESQUIMALT ROAD

WWW.ESQUIMALTMARKET.COM

Nous sommes à l'affût !

The Lookout est à la recherche de créateurs de contenu et de collaborateurs !

Si vous souhaitez étoffer votre portfolio et écrire, nous voulons vous entendre !

Tout le monde a une histoire à raconter.

Contactez Kate à l'adresse
kateryna.bandura@forces.gc.ca

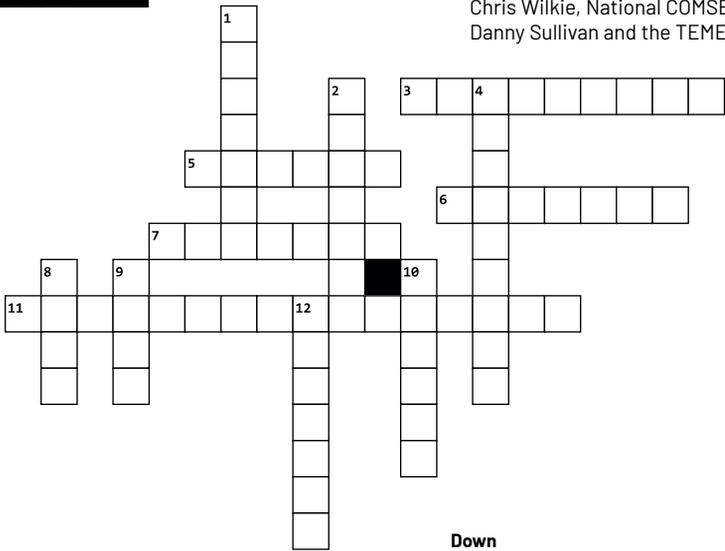
Toutes les opportunités sont bénévoles.



CROSSWORD

HARD

Recent Winners:
Chris Wilkie, National COMSEC Services
Danny Sullivan and the TEME team



Across

3. Another term for "Halifax-class frigate".
5. Which naval officer was the first Canadian to reach the rank of Admiral in the Royal Canadian Navy?
6. A Flower-class corvette that was torpedoed and sunk by a German U-boat off the coast of British Columbia on Aug. 21, 1944, resulting in the loss of 59 crew members.
7. Canadian Navy's largest class of surface combatants
11. What was the original motto of the Royal Canadian Navy before it was changed to "Ready, Aye, Ready"?

Down

1. Location of an Oberon-class submarine-turned museum that served in the RCN and later the Canadian Forces Maritime Command.
2. Name of the Damage Control Training Facility in Colwood
4. Term for a sailor who has crossed the Equator.
8. The Royal Canadian Navy's official color
9. 75th Anniversary of which Organization will be marked on April 4th, 2024?
10. What is the nickname of the naval reserve component of the Royal Canadian Navy?
12. Which Canadian Navy vessel was famously lost in a collision with the Swedish ship MV Imo in 1917?

Submit a completed crossword and you could WIN!

Send a photo of your completed crossword to the Lookout via Messenger on Facebook, Instagram or by email to jazmin.holdway@forces.gc.ca by end of day, April 15, 2024 and you will be entered in a draw to win a prize!*

*The draw is open to entrants over 19 years of age and in entering, you confirm that you are eligible to do so. A maximum of one entry per individual is permitted. The draw is free to enter. The winner will be drawn at random. The prize is non-exchangeable, non-transferable and no cash alternatives will be offered.

CLASSIFIEDS

A VENDRE

MOTORBIKE 2020 KTM DUKE Je vends ma KTM DUKE 200 avec environ 3K kms. Achetée d'occasion chez Barnes, livrée avec l'échappement Akrapovic. Utilisée avec modération et parcimonie l'été dernier, elle est stockée depuis septembre. Fonctionne bien, n'a pas de problème. Pas cher à l'assurance. C'est un excellent vélo d'initiation, idéal pour les trajets quotidiens à travers Victoria. Pour plus d'informations, merci d'envoyer un SMS au 416-908-7087.

SAILBOAT 1974 CS 22 à vendre. Situé à LPRFC. 4 voiles d'avant. Tous les équipements de sécurité, trop d'accessoires pour les énumérer. Le moteur hors-bord a besoin d'une réparation du carburateur. \$1,500. Appeler le 250-208-4845.

Entreprise à vendre - Idéal pour un membre qui prend sa retraite ! Opportunité de

posséder un service de limousine de luxe bien établi à Victoria - Ascot Limousine Services. Le vendeur souhaite prendre sa retraite après 29 ans. L'achat de l'entreprise comprend : trois permis d'autorité spéciale, trois limousines, un site Web, un numéro de téléphone, des services juridiques et comptables (au besoin), des clients loyaux et de la bonne volonté, ainsi que de l'aide pour la transition. \$110,000. Contactez Gilles au 250-812-2775 ou gilles@ascotlimo.com. Plus d'information disponible à ascotlimo.cdt.

A LOUER

2 195 \$/MOIS - 2 BDRM rénovés à Esquimalt Suite d'angle au dernier étage dans un immeuble serein, réservé aux adultes. Situation privilégiée à proximité d'Esquimalt Plaza, de la salle de sport, de la bibliothèque, de la base navale et du centre-ville de

Victoria. Nouveaux tapis, peinture fraîche, salle de bain et appareils électroménagers mis à jour. Les chats sont les bienvenus. Pour toute demande de renseignements, veuillez contacter le 250-888-1212, de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi.

ESQUIMALT PLAZA AREA, Disponible maintenant 2 chambres dans un immeuble de la fin des années 50, appartement d'environ 850 m², entrée privée au 2ème étage, dans un immeuble de 4 unités, vue sur la chaîne olympique depuis le salon, planchers en chêne dans les principaux espaces de vie, chauffage à eau chaude inclus. Parking pour 1 véhicule, laverie à pièces, accès depuis la porte arrière de l'appartement à la zone commune et à l'entrée arrière. Loyer inférieur au marché à 2 000 \$ par mois. Appelez le 250-686-8090 de 9 h à 18 h. Souvent disponible pour prendre rendez-vous les week-ends.

VOUS SOUHAITEZ LOUER / ACHETER / VENDRE / ANNONCER QUELQUE CHOSE ?
Pour faire de la publicité, Jazmin.Holdway@forces.gc.ca.



Visit www.broadmeadcare.com/veterans-legacy to make your donation today.

It's a great way to say Thanks.

When you donate to the Veterans Legacy Fund, you ensure the best in comfort and care for Canada's veterans today, and in the future.

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at Mandy.Parker@broadmeadcare.com, or visit www.broadmeadcare.com.

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter



HearingLife
Love your ears

Professionals in hearing & living a full life

FREE Hearing Test*

Being able to hear is central to who you are, and hearing aids play a crucial role in helping your brain process sound.

This helps you to engage effortlessly with the world around you, foster meaningful connections and most importantly, **keep being you!**

Find the right fit of hearing aids with a **FREE hearing test.***

Key Features of the Latest Hearing Aids:



Book your **FREE hearing test** today.*

ROYAL OAK 201-4500 West Saanich Road
1-888-701-6035



Mention code: **MAG-FHT-MMFE**
Book online
HearingLife.ca/RoyalOak

A comprehensive hearing assessment is provided to adults ages 19 and older at no cost. The results of this assessment will be communicated verbally to you. If you request a copy of the Audiological Report, an administrative fee will apply. Child hearing tests are conducted at select locations for a fee, please contact us for more information. Limit one offer per customer per year. Offer not valid in Quebec. Offer not applicable for industrial hearing tests. Some conditions apply, see clinic for details. Ask your clinician for more information. If you are quoted a lower price on an identical hearing aid with the same features, options and services, HearingLife Canada Ltd. will match that price. Conditions Apply. Ask our hearing care professionals for more details.

CFB / BFC
ESQUIMALT

NAVY RUN

5 KM WALK OR RUN /
MARCHE OU COURSE DE 5 KM
10 KM RUN / COURSE DE 10 KM
KIDS RUN / COURSE DES ENFANTS

COURSE DE LA MARINE

22 JUNE / JUIN 2024



REGISTRATION FEES

IN PERSON - 5 KM & 10 KM

Mar. 31 – Jun. 14

- \$34.65 – Active and Retired Military and Dependants
- \$39.90 – DND/NPF Civilians and Dependants
- \$45.15 – General Public

LATE REGISTRATION - 5KM & 10KM

Can only be done at Race Package pick up

- \$44.65 – Active and Retired Military and Dependants
- \$49.90 – DND/NPF Civilians and Dependants
- \$55.15 – General Public

VIRTUAL - 5 KM & 10 KM

- Nov. 05 – Mar 31 \$36.75
- Apr 01 – Jun. 14 \$40.00

VIRTUAL AND IN-PERSON
KIDS RUN

Registration not required for the Kids Fun Run, however, go online to purchase your technical t-shirt.

CHILDCARE

Back by popular demand! Childcare is available for the main event for children 2yrs+. Pre-registration required.

FRAIS D'INSCRIPTION

EN PERSONNE - 5 KM & 10 KM

31 mars - 14 juin

- \$34.65 – Militaires en activité et retraités et personnes à charge
- \$39.90 – Civils du MDN/FNP et personnes à charges
- \$45.15 – Grand public

INSCRIPTION TARDIVE - 5KM & 10KM

Uniquement lors du retrait du dossier de course

- \$44.65 – Militaires en activité et retraités et personnes à charge
- \$49.90 – Civils du MDN/FNP et personnes à charges
- \$55.15 – Grand public

VIRTUELLE - 5 KM & 10 KM

- 05 nov. - 31 mars \$36.75
- 01 avril - 14 juin \$40.00

VIRTUELLE ET EN PERSONNE
COURSE DES ENFANTS

L'inscription n'est pas nécessaire pour la course amusante, cependant, inscrivez-vous en ligne pour obtenir votre t-shirt technique !

DES SERVICES DE GARDE D'ENFANTS

De retour à la demande générale ! La garde d'enfants est pour l'événement principal pour les enfants de 2 ans et plus. Inscription préalable requise.

NAVYRUNESQUIMALT.COM

REGISTER TODAY TO SECURE YOUR 2024 NAVY RUN TECHNICAL SHIRT!

INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI

POUR RECEVOIR LE CHANDAIL TECHNIQUE DE LA COURSE DE LA MARINE 2024!

SPONSORED BY / COURSE PARRAINÉE PAR



Consider a donation to Soldier On when you register. Pensez à faire un don à Sans Limites lorsque vous vous inscrivez.