

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS ESBATI

Knowledgeable Trustworthy Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



VOLUME 69 NUMÉRO 18 | 6 MAI, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION



CHAMPIONS

DE LA COUPE DU BEAUVIER

Jordan Semeschuk, capitaine de l'équipe des Bandits et employé civil de Construction de Défense Canada, lève le trophée de la Coupe Beaver vers le ciel après que les Bandits ont battu les Sappers 2-1 en finale du tournoi à l'aréna Wurtele, le 19 avril. Pour en savoir plus, lisez la page 7.
Photo : Peter Mallett / Lookout Newspaper

CHAMP PROMOTIONS

SATURDAY MAY 11 3-9:30pm

SCAN FOR TIX + INFO

SEE PAGE 11 FOR DETAILS
CHAMPPROMOTIONS.COM

We proudly serve the Canadian Forces Community

As a military family we understand your cleaning needs during ongoing service, deployment and relocation.

MOLLY MAID
www.mollymaid.ca

(250) 744-3427
paula.whitehorn@mollymaid.ca

COUNTRY GROCER

ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

Semaine de sensibilisation à la santé mentale

Du 6 au 12 mai

#CompassionConnects

Un appel à la bienveillance

BFC Esquimalt

Santé mentale

Ressources

Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) d'Esquimalt, équipe de bien-être et de conseil aux familles

Équipe de bien-être familial et de conseil :
778-533-7736
CRFM : 250-363-2640

Aumôniers

Bureau : 250-363-4106
Service 24 heures sur 24 : 250-363-4032

Programme d'aide aux employés (PAE)

Ligne 24 heures sur 24 : 1-800-663-1142

Programme d'assistance aux membres (PAD)

Ligne 24 heures sur 24 : 1-800-268-7708

Services de santé mentale des FC

Pour y accéder, le membre doit contacter la réception de la clinique médicale locale du FAC au 250-363-4122.

Programmes de soutien du personnel (PSP)

Promotion de la santé : 250-363-5621
Conditionnement physique et sports :
250-363-5677
Loisirs : 250-363-1009

Services de gestion des conflits et des plaintes (ICCM)

Contact local 250-418-0885
CCMSEsquimalt@forces.gc.ca

Le groupe de transition des Forces armées canadiennes (GT FAC)

250-363-4477

Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle (CIIS)

24 heures sur 24 : 1-844-750-1648
MDN.SMRCCIIS.MDN@forces.gc.ca

Cette année, la semaine de sensibilisation à la santé mentale est axée sur le pouvoir curatif de la compassion. Du 6 au 12 mai, rejoignez le groupe de travail sur le bien-être mental et social de la stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) pour explorer la façon dont la compassion nous relie tous.

#CompassionConnects

Le thème de cette année, "Un appel à la gentillesse", met l'accent sur la compassion, non seulement envers les autres, mais aussi envers soi-même. L'autocompassion consiste à s'approcher de soi-même avec la même gentillesse que celle que l'on accorde aux autres et à reconnaître sa douleur pour se reconforter et se soigner. Cultiver l'autocompassion favorise non seulement une santé mentale plus positive, mais aussi le développement de liens plus forts avec les autres.

Voici cinq façons de pratiquer l'autocompassion :

- Prêtez attention à votre voix intérieure ;
- Remplacez les pensées inutiles, telles que "Je ne devrais pas me sentir comme ça" ou "Je ne m'adapterai jamais", par des pensées plus utiles, telles que "N'importe qui se sentirait déçu dans ces circonstances" ou "Je m'accepte en entier" ;
- Essayez des exercices spécifiques d'autocompassion tels que l'écriture d'une lettre à vous-même ou une méditation d'amour bienveillant ;
- Accordez la priorité à l'auto-prise en charge avec des activités telles qu'une promenade, la rédaction d'un journal, l'appel d'un ami ou la dégustation de votre plat préféré ;
- Cultiver une pratique de la pleine conscience.

Faits saillants de la Semaine de sensibilisation à la santé mentale à la BFC Esquimalt

Contribuez à la croissance des Arbres de la gratitude

Jetez un coup d'œil à l'un des trois arbres de la gratitude affichés ! Ils se trouvent au Gym Naden, à la FMF et à la cafeteria Venture. Prenez le temps de réfléchir à une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant, écrivez-la sur une note autocollante et affichez-la sur l'arbre. Vous verrez les messages des autres membres de l'équipe de la défense et pourrez lire ce dont ils sont reconnaissants.

Participer à une séance de yoga dans le parc

Mardi 7 mai de 12h00 à 13h00 sur la pelouse de l'Amiral
Dirigé par des moniteurs de conditionne-

ment physique des PSP ! Apportez un tapis, une bouteille d'eau, un chapeau et de la crème solaire.

Venez assister à la session d'information du PAE

Judi 9 mai de 11h00 à 12h00
N92 Théâtre MSE

Aucune inscription n'est nécessaire !

Venez en apprendre davantage sur les outils et les services disponibles pour favoriser votre bien-être. Le Programme d'aide aux employés (PAE) est conçu pour aider les employés du MDN et les membres de leur famille à résoudre un large éventail de problèmes personnels, familiaux et professionnels.

Visitez les bancs du bien-être

Faites une promenade pour visiter l'un des cinq bancs de bien-être situés autour de la BFC Esquimalt.

Consultez le site web de l'ACSM

<https://cmha.ca/mental-health-week>
Vous trouverez des ressources sur la Semaine de la santé mentale, notamment la boîte à outils contenant des informations sur la compassion, la création d'un lieu de travail empreint de compassion, l'autocompassion et les effets de la compassion sur la santé mentale. Suivez-nous sur Instagram @pspequimalt_hp pour plus de mises à jour pendant la semaine de sensibilisation à la santé mentale !

Pour plus d'informations sur l'autocompassion, téléchargez la boîte à outils complète de la Semaine de la santé mentale 2024 à l'adresse suivante www.cmha.ca/mental-health-week/toolkits/



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

BFC Esquimalt
Semaine de sensibilisation
à la santé mentale
Témoignages
de Membres de
l'équipe de défense

Steve Faust,
EAP pair-conseiller,
Marine électricien, FMF CB

“La compassion, c’est être capable de comprendre la situation de quelqu’un d’autre et vouloir l’aider. Incorporer la compassion dans votre vie quotidienne peut être aussi simple que de tenir la porte à quelqu’un derrière vous ou de ramasser un objet que quelqu’un d’autre a laissé tomber. Il peut s’agir d’écouter activement un ami ou un collègue et de poser des questions curieuses sur ce qu’il dit. J’essaie de me rappeler qu’il faut respecter les opinions et les expériences des autres, sachant qu’elles peuvent être différentes des miennes.”

PMI Andre Aubry :

“Ma relation entre la compassion et la santé mentale a été un véritable voyage à la découverte de soi. Mon univers a été bouleversé par une expérience traumatisante sur un bateau il y a plus de dix ans. La personne que je pensais être ne l’était plus. Mon estime de soi et ma valeur ont plongé dans un abîme intérieur. L’autocompassion était la dernière chose que j’avais.

Lorsque nous regardons en nous-mêmes, que nous prenons la responsabilité de notre vie et que nous nous entourons de personnes saines, notre débordement de gentillesse et de compassion envers les autres est sain, authentique et sincère, car c’est un sous-produit de la façon dont nous nous traitons nous-mêmes. Il m’a fallu creuser dans de multiples aspects de ma vie – ma santé mentale, mon alimentation, mon sommeil, mes mouvements physiques et mes disciplines d’exercice. J’ai dû “faire le travail” en modifiant mon mode de vie et en le maintenant. Je dirais que la récompense de cette gentillesse et de cette compassion envers moi-même vaut chaque instant de lutte.

J’en suis venue à être reconnaissante de mon traumatisme, car il m’a entraînée dans un voyage extraordinaire de découverte de soi. J’ai désormais un regard différent et je peux explorer ce que signifie s’aimer sincèrement (ce qui n’est pas toujours facile). Une partie de cette découverte de soi a été de débloquer beaucoup de gentillesse et de compassion envers moi-même. Espérons que cette gentillesse et cette compassion soient contagieuses – je dis que cela en vaut la peine.”

Les élèves deviennent marins d’un jour

Peter Mallett
Rédacteur

Apprendre à partir de manuels dans une salle de classe universitaire est une chose, mais obtenir un briefing directement de la source en est une autre et une étudiante de l’université de Calgary peut en témoigner. Claire Dickson espère faire carrière dans les secteurs des affaires mondiales, de la défense ou de la sécurité.

Elle rédige actuellement sa thèse sur l’impact des technologies de pointe et de la surveillance de masse sur la perpétration et la prévention des génocides au XXI^e siècle, en se concentrant sur le génocide présumé des Ouïghours et autres Turcs ethniques dans la région chinoise du Xinjiang.

Mais au lieu de consulter les rayons de la bibliothèque, elle a eu la chance d’assister à une séance d’information sur les activités de la Chine en mer de Chine méridionale, donnée par Brett Witthoef, analyste principal au bureau d’engagement international N39 des Forces maritimes du Pacifique.

L’exposé de Brett était fascinant, car mes recherches portent sur ce qui est transporté dans cette région, y compris les marchandises produites qui passeront par la mer de Chine méridionale”, a-t-elle déclaré. “Cela m’a permis de mieux comprendre l’impact de la Chine sur l’ensemble de la région indo-pacifique”.

La séance d’information s’inscrivait dans le cadre du programme Canadian Students at Sea, un nouveau cursus interactif avec la Marine royale canadienne (MRC). Fondé en 2020, le programme permet aux étudiants canadiens des niveaux secondaire et post-secondaire de comprendre la MRC grâce à une expérience immersive et pratique en mer et à terre. Dickson faisait partie des 15 étudiants du Centre d’études militaires et stratégiques (CEMS) de l’Université de Calgary, rejoints par 16 étudiants du département

d’ingénierie de l’Université de l’Alberta, qui ont savouré leur visite à la BFC Esquimalt les 15 et 16 avril.

Leur partie en mer comprenait une navigation à bord du NCSM Yellowknife et du NCSM Edmonton. Le Lieutenant de vaisseau Rodney Newcombe, officier du génie des systèmes de combat du NCSM Yellowknife, a déclaré que les étudiants s’intéressaient vraiment à la Marine et qu’ils posaient beaucoup de bonnes questions.

“Notre navigation à bord du Yellowknife a donné aux étudiants une excellente occasion d’interagir avec la majorité des membres de l’équipage du navire à un niveau qui ne peut être atteint à terre”, a déclaré le Ltv Newcombe.

Les étudiants ont bénéficié d’une visite guidée des navires et ont rencontré de nombreux métiers de chaque département à bord, notamment des techniciens maritimes, des officiers de guerre navale, des cuisiniers, des maîtres d’équipage, des communicateurs navals et des opérateurs d’information de combat naval (NCIOP). L’équipage du navire a procédé à des démonstrations de manœuvre, à un exercice de personne à la mer, au contrôle des avaries et à la lutte contre l’incendie.

La visite comprenait également des visites de l’unité de plongée de la flotte (Pacifique), du bâtiment Collier et du simulateur de pont du groupe d’entraînement du personnel naval, de l’installation de maintenance de la flotte au Cap-Breton, du polygone d’essai des systèmes électroniques navals d’Albert Head (Pacifique) et du musée naval et militaire de la BFC d’Esquimalt.

J’ai été agréablement surprise par l’étendue de la base que nous avons pu voir ; il était très intéressant d’être entouré d’instruments complexes et de capacités de cyberguerre et d’entendre comment ils sont mis en œuvre”, a-t-elle déclaré.



En haut : Claire Dickson, étudiante à l’Université de Calgary, a visité la BFC Esquimalt dans le cadre du programme Étudiants canadiens en mer. Photo : Caporal Tristan Walach, Imagerie des FMAR(P)

En bas : Les Canadian Students at Sea (CSaS) font une visite à bord du NCSM Ottawa et posent pour une photo de groupe sur le foc’sle. Photo : Marin de 1^{ère} classe Brendan McLoughlin

Des membres du service d’incendie de la BFC Esquimalt et du service d’incendie de Saanich se réunissent avec le commandant/commandant de la logistique de la base, Sébastien Fleury, pour remettre des chèques de 4 000 \$ et de 2 000 \$ au docteur Tim Black, directeur clinique de Wounded Warriors Canada.

Les deux départements ont collecté ces fonds en terminant respectivement premier et deuxième du tournoi de hockey commémoratif Ken Gill et Forrest Owens, qui s’est déroulé le 5 avril à l’Archie Browning Arena. Le tournoi de style 4 contre 4 a rassemblé neuf services d’incendie locaux afin de sensibiliser à la santé mentale et au cancer qui touchent les membres de la communauté des sapeurs-pompiers. Chaque service d’incendie a payé 1 000 dollars pour participer au tournoi.

Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper





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

Reconnaître son traumatisme dissociatif



Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

Lorsque nous avons l'habitude de nous dissocier au cours d'un flashback traumatique, nous créons une relation sombre avec notre réalité. La dissociation due à un traumatisme est physiquement, mentalement et émotionnellement accablante et nous empêche de nous engager pleinement dans nos blessures psychologiques. Elle nous éloigne du moment présent pour nous plonger dans le vide.

Bien entendu, il ne s'agit pas nécessairement d'une décision consciente, c'est très rarement le cas. Il s'agit plutôt d'une technique de survie inconsciente que nous utilisons par défaut. Notre conscience se glisse dans les fissures de notre inconscient jusqu'à ce que le vide froid, libéré de la douleur de la conscience, nous enveloppe complètement.

Il est essentiel de faire la distinction entre la dissociation et le détachement. Les deux tentent d'atteindre le même objectif : s'éloigner des sentiments et des pensées insupportables liés aux circonstances actuelles. Cependant, le détachement est un effort concerté et conscient pour renoncer à l'inquiétude et au désir de voir la vie telle qu'elle est et de l'accepter comme telle. En revanche, la dissociation est généralement un mécanisme d'adaptation inconscient qui consiste à se déconnecter de ses pensées, de ses sentiments, de ses souvenirs et de son identité pour s'évader dans le vide.

Il est indéniable que pour traiter pleinement un traumatisme, nous devons nous libérer de la surstimulation psychique et de la douleur. La dissociation ouvre la voie

aux caractéristiques du non-attachement ; l'inconscient fournit généralement des solutions lorsque nous y réfléchissons suffisamment. L'objectif est alors d'identifier le moment où nous sommes dans un épisode dissociatif afin de nous ramener à la réalité pour affronter le traumatisme. Lorsque nous n'affrontons pas notre traumatisme omniprésent, nous vivons une vie séquestrée par la peur et le déni.

Comment commencer à se sortir d'un épisode dissociatif ?

Tout d'abord, nous identifions que nous sommes en train de nous dissocier. Il est pratiquement impossible de surmonter quoi que ce soit sans savoir contre quoi nous nous battons et comment nous en sommes arrivés là. Néanmoins, ce ne sera pas toujours au cours d'un épisode dissociatif et, dans les premiers temps, il s'agira d'une pratique d'autoréflexion. L'autoréflexion est, sans aucun doute, nécessaire pour devenir suffisamment familier avec ce à quoi ressemble la dissociation pour nous.

Les formes de dissociation les plus courantes sont les suivantes :

PHYSIQUE

Regard vide :

Notre attention visuelle glisse vers une incapacité à se connecter au monde qui nous entoure. Il y a souvent un vide froid dans le regard.

Sensation de corps creux :

Il y a une certaine sensation de vide dans le corps ; on a presque l'impression de ne pas être dans son corps. Il y a un manque de conscience physique de l'environnement qui nous entoure.

Auto-apaisement inconscient

Il peut s'agir de n'importe quoi, depuis

le fait d'attraper son téléphone pour naviguer sans réfléchir jusqu'au fait de se ronger les ongles. Nous utilisons notre extérieur pour nous sortir de notre dissociation, mais comme il n'y a pas de conscience, cela ne fait que concrétiser la dissociation.

ÉMOTIONNEL ET MENTAL

Déconnexion

Nous avons l'impression de manquer de quelque chose parce qu'il n'y a rien. Nous avons l'impression que rien ne vient s'ancrer dans l'échafaudage de notre personnalité qui a été ancré et nourri en nous. Nous sommes simplement déconnectés de la source de la pensée et de l'émotion.

Nous voulons tous parvenir à un certain degré de non-attachement à notre traumatisme, à une vie où nous ne sommes pas persuadés par nos peurs et nos désirs, mais où nous pouvons simplement les libérer et les laisser partir. La solution pour résoudre notre dissociation est de la connaître et de savoir comment l'affronter ; elle n'exercera alors plus l'attraction qu'elle avait autrefois sur nous.

Thomas Goenczi est un ancien combattant 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 concernant votre état de santé.

TIDELINE
PROPERTY GROUP

ELYSIA ALLEN
250-882-8938

Elysia@TidelinePropertyGroup.com
TidelinePropertyGroup.com

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

ADVERTORIAL

L'Atlas Institute for Veterans and Families collabore avec des vétérans et des membres de leur famille pour mettre au point DES RESSOURCES DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Institut Atlas pour les vétérans et les familles

Les anciens combattants et leurs familles considèrent depuis longtemps la prévention du suicide comme une priorité et soulignent la nécessité d'un soutien supplémentaire en matière de santé mentale et de bien-être.

C'est pourquoi l'Institut Atlas pour les vétérans et leurs familles a mis au point une série de ressources de prévention du suicide en collaboration avec des vétérans et des membres de leurs familles et en partenariat avec le Centre pour la prévention du suicide.

“Les statistiques confirment que la population des anciens combattants est plus exposée aux problèmes de santé mentale que la population canadienne en général”, a déclaré Fardous Hosseiny, président-directeur général de l'Institut Atlas, “avec des taux signalés chez les anciens combattants de 26 % pour la dépression, 24 % pour le syndrome de stress post-traumatique (TSPT) et 21 % pour l'anxiété. Ces faits plaident en faveur de stratégies en amont axées sur l'augmentation des facteurs de protection”.

Hosseiny a également ajouté que pour s'attaquer à ce problème, il faut doter les anciens combattants et leurs familles de stratégies et d'outils pratiques pour comprendre et soutenir leur santé mentale.

Les ressources publiées le 14 mars ont été créées en collaboration avec un comité consultatif composé de personnes ayant une expérience vécue de la communauté des anciens combattants et de leurs familles, y compris des membres de l'équipe “Expérience vécue” de l'Institut Atlas.

Laryssa Lamrock, conseillère stratégique nationale pour les familles d'anciens combattants à l'Institut Atlas, qui a participé à l'élaboration de la ressource, a expliqué que si les anciens combattants des Forces armées

canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada sont plus exposés aux problèmes de santé mentale du fait de leur service, leurs proches peuvent également être très affectés lorsque l'ancien combattant vit avec des pensées et des comportements suicidaires. Elle a fait remarquer qu'il est essentiel de reconnaître que la santé mentale des membres de la famille de l'ancien combattant est à prendre en compte en tant que telle, et qu'ils peuvent avoir leurs propres défis à relever.

“Notre objectif était de développer les nouveaux outils pour soutenir à la fois les anciens combattants et les membres de leur famille, afin qu'ils puissent trouver des réponses basées sur les expériences de personnes comme eux pour les questions qu'ils peuvent avoir sur la santé mentale et le suicide, qu'il s'agisse d'un accès immédiat à des ressources telles que des soutiens directs, des conseils et des stratégies pour les proches ou pour eux-mêmes en dehors des besoins de leurs proches. Ces ressources visent à reconnaître et à soutenir les besoins des personnes à différents moments”, a déclaré M. Lamrock.

Hosseiny note que pour les anciens combattants et les membres de leur famille confrontés à des pensées et à des comportements suicidaires chez eux ou chez leurs proches, il peut être accablant et difficile de savoir vers qui se tourner.

“Bien qu'il y ait encore du travail à faire, ces ressources constituent une partie importante d'une approche à plusieurs niveaux de la prévention du suicide qui est nécessaire et qui peut continuer à se développer”, a-t-il déclaré. “Notre espoir est d'aider les anciens combattants et leurs familles à savoir qu'ils ne sont pas seuls et qu'il s'agit là d'un outil qu'ils peuvent ajouter à leur boîte à outils pour soutenir à la fois leur propre santé mentale et celle de la personne dont ils s'occupent.”

Les ressources sont maintenant disponibles pour téléchargement et impression à atlasveterans.ca/suicide-prevention

ESPOIR

SI VOUS ÊTES EN CRISE, EN DÉTRESSE OU SI VOUS AVEZ DES PENSÉES SUICIDAIRES, VOUS POUVEZ OBTENIR DE L'AIDE !

9-8-8

Ligne nationale d'aide aux victimes du suicide

310-6789

B.C. Santé mentale & réponse de crise / aucun code régional n'est nécessaire

1-800-SUICIDE / 1-800-784-2433

Ligne d'intervention et de prévention du suicide

www.CrisisCentreChat.ca

Service de chat en ligne pour les adultes (de midi à une heure du matin)

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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



Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

* under 80,000 km

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

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 PARKING AROUND BACK

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

FREE HOME DELIVERY
FREE PHONE CONSULTATION

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

Proud to serve Esquimalt- Saanich- Sooke



Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

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

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

www.RandallGarrison.ndp.ca



La course vers l'Alaska s'appelle "Victory Oar Duff" (l'aviron de la victoire)

vic-to-ry | nom

le fait de vaincre un ennemi ou un adversaire lors d'une bataille, d'un jeu ou d'une autre compétition.

rame | nom

Perche munie d'une lame plate, pivotant dans une serrure d'aviron, utilisée pour ramer ou diriger un bateau sur l'eau.

duff /dɒf/ adjectif, informe

1. Dessert 2. Indique que quelque chose ne fonctionne pas.

Peter Mallett

Rédacteur

Une équipe de marins de la Marine royale canadienne (MRC) va bientôt se lancer dans une course périlleuse vers l'Alaska à bord d'un petit bateau adapté, à coque ouverte et sans moteur.

La course vers l'Alaska (R2AK), d'une distance de 750 milles nautiques entre Port Townsend (Wash.) et Ketchikan (Alaska), commence le 9 juin et devrait durer de 18 à 21 jours. Le défi est de taille, mais les six membres de l'équipe "Victory Oar Duff" de l'École navale du Pacifique (NFS(P)) se disent prêts à le relever.

"C'est tellement épique et fou, et c'est une idée tellement géniale, pour quoi quelqu'un ne voudrait-il pas y participer ?", a déclaré le matelot de 1re classe (Mat 1) Maxime Vandal, un technicien maritime du NFS(P). "J'avais l'habitude d'aller en cours tous les jours, mais cette course est complètement différente et représente une chance d'aventure et d'amusement.

Le lieutenant de vaisseau Ellery Down, de l'École navale (Pacifique), capitaine de l'équipe, explique qu'environ un tiers des équipes qui participent à la célèbre course le long du passage intérieur vers l'Alaska ne la terminent jamais.

"La côte pacifique nous réserve des vents, des vagues, de la pluie, du brouillard et des courants allant jusqu'à 15 nœuds, des débris comme des troncs d'arbre ou même un calme plat", a-t-il déclaré. "Les organisateurs de la course aiment embellir un peu le défi et décrivent la course comme l'Iditarod [course de chiens de traîneau] de la mer, avec le risque de se noyer, d'être écrasé par un cargo ou d'être mangé par un grizzly.

Victory Oar Duff voyagera à bord d'un Whaler Montagu de 28 pieds en fibre de verre, qui appartenait à

l'unité de réserve navale NCSM Quadra et qui a récemment été donné au NFS(P). Le lieutenant de vaisseau Down et son équipe procèdent actuellement à des modifications et à des réparations sur le navire, notamment en l'équipant de nouvelles voiles, d'un pont avant couvert et d'une glacière.

Le sous-lieutenant de vaisseau par intérim Max Lucas, officier de guerre navale du NCSM Venture, apprécie le choix du Whaler comme embarcation de course pour l'équipe en raison de son importance historique. L'embarcation sur laquelle ils navigueront est du même type que celle utilisée par l'explorateur Earnest Shackleton et son équipage lors de leur traversée de 800 milles nautiques (1 200 km) de l'océan Austral à partir de l'Antarctique en 1916, qui leur a sauvé la vie.

Les membres de l'équipe soulignent rapidement que la victoire ne leur appartiendra certainement pas, mais que le fait d'avoir terminé le parcours sera la seule récompense dont ils auront besoin. Le s.e.-m. Benjamin Roth, également du NCSM Venture, affirme que le R2AK est un exercice de "pur matelotage" et le "défi ultime" sur la côte du Pacifique.

"Il n'y aura rien d'autre que le bateau que nous sommes en train de construire, nous et le temps, le vent et les vagues", a-t-il déclaré. Son coéquipier, le lieutenant de vaisseau Jeff Phillips, a ajouté qu'il ne voulait pas regretter de ne pas s'être lancé dans la course plus tard dans sa vie.

Tous les membres de l'équipe sont des marins passionnés, et le lieutenant de vaisseau Down déclare que participer à la course est pour lui un défi à relever dans le cadre de sa "Bucket List".

"Je pense que cette course met en évidence le fait qu'il y a beaucoup de choses à faire dans la marine d'aujourd'hui et qu'il existe des possibilités de voyage et d'aventure dans la MRC, même si cela n'implique pas d'être à bord d'un navire de guerre déployé à l'étranger", a déclaré le lieutenant de vaisseau Down.

L'équipe prévoit de participer à la Round Saltspring Race, les 18 et 19 mai, en guise d'échauffement pour la R2AK. Des mises à jour sur la course et les progrès de toutes les équipes seront disponibles sur la page web r2ak.com/race-news, et une biographie de l'équipe a récemment été publiée sur le site web de la course de l'équipe.

R2AK

La R2AK a débuté en 2015. Elle n'autorise que la voile ou la propulsion humaine et implique un mélange éclectique d'embarcations, des bateaux multicoques de course ultra-rapides aux planches à pagaie.

Les organisateurs de la course se vantent que la compétition respecte l'esprit de la tradition maritime, de l'exploration et de l'autonomie, tout en avertissant les concurrents potentiels qu'ils devront faire preuve "d'endurance physique, de savoir-faire dans l'eau salée et de la ténacité d'un bouledogue" pour arriver au bout de la course.

L'équipe participe à la course dans le cadre du programme de formation par l'aventure des Forces armées canadiennes. Ce programme comprend généralement des activités de plein air stimulantes visant à développer les compétences des partici-

pants en matière de planification, de leadership et de constitution d'équipes, ainsi que leur endurance mentale et physique dans des situations potentiellement dangereuses, et la R2AK répond à ces critères.

L'équipe approvisionnera le navire avec suffisamment de nourriture et d'eau pour la durée du voyage. Ils embarqueront également un téléphone satellite, deux radios à très haute fréquence (VHF), un récepteur du système d'identification automatique, un système de navigation électronique, une radiobalise de localisation des sinistres et une trousse de premiers secours. Les règles de la course interdisent tout soutien extérieur, de sorte qu'il n'y aura pas de changement d'équipage, de livraison de nourriture ou d'informations sur les itinéraires météorologiques.

Le prix le plus élevé est de 10 000 dollars pour les vainqueurs ; l'équipe arrivée en deuxième position reçoit un ensemble de couteaux à steak.



Les membres de l'équipe de course Victory Oar Duff se réunissent pour une photo d'équipe le 10 avril au Seamanship Training Centre de Naden. (DE GAUCHE À DROITE) : Le lieutenant de vaisseau (Lt(N)) Jeff Phillips, le LtV Ellery Down, le sous-lieutenant de vaisseau par intérim Benjamin Roth, le matelot de 1re classe Evan Helgason-Thorpe, le matelot de 1re classe Maxwell Lucas et le matelot de 1re classe Maxime Vandal. Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper

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



PRESENTED BY
THE SOUNDS OF CELEBRATION NEW SHOW

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



Victoire de l'ingénierie pour tous à la Beaver Cup

Peter Mallett
Rédacteur

Les liens familiaux ont été très forts sur la glace lors du tournoi de hockey Beaver Cup de cette année à Esquimalt.

Bien que les deux duos père-fils qui ont participé au tournoi de cette année n'aient pas remporté le trophée convoité de la Beaver Cup, ils affirment que leur amour du hockey, de la famille et de la communauté incarne le véritable esprit du tournoi de hockey récréatif.

“Jouer sur la même glace que son fils ou son père, c'est tout simplement la mentalité du hockey, qui est dans notre sang au Canada”, a déclaré le lieutenant-colonel (LCol) (retraité) Doug Foreman.

Foreman, ancien ingénieur en chef à la BFC Esquimalt, a pris sa retraite militaire en 2000. Aujourd'hui, il participe à l'organisation du tournoi avec l'adjutant (Adj) Robert James Kerr des Opérations des biens immobiliers (OBI) du Pacifique. Le castor est un symbole représentant le Génie militaire canadien (GMC). C'est également le nom des tournois de hockey, de golf et de curling du GMC, auxquels les militaires et les

civils de l'unité participent depuis plus de 50 ans dans les bases et les escadres du Canada.

Depuis les années 1980, Foreman a participé à des tournois de hockey Beaver Cup dans différents endroits du pays. Pour la première fois, ses deux fils l'ont rejoint simultanément sur la glace pour la compétition de cette année à la Wurtele Arena. L'Adj Ian Foreman, du 1er Régiment du génie de combat à Edmonton, et Scott, enseignant au lycée, ont formé la ligne d'attaque de la famille Foreman pour leur équipe, les Pionniers, l'une des cinq équipes du tournoi.

Le retraité de 77 ans est également l'un des deux joueurs les plus âgés du tournoi. Il partage cet honneur avec son coéquipier et gardien de but des Pionniers, le premier maître de deuxième classe (à la retraite) Butch Boucher, qui a été recruté pour participer au tournoi à la base en 1998.

“Tout le monde semble aimer l'idée d'avoir des pères et des fils qui jouent dans le tournoi et il n'y a rien de mieux que de jouer au hockey avec son propre fils”, a déclaré Boucher.

Boucher est conseiller pédagogique auprès de l'équipe de hockey junior “A” des Victoria Grizzlies. Il a déjà aidé son fils Nick à obtenir une

bourse de l'Ivy League dans la NCAA et à mener une carrière professionnelle avec les Komets de Fort Wayne de la Ligue internationale de hockey.

Le troisième duo père-fils sur la glace était le Lcol Jeff Barr, membre retraité du régiment blindé de l'Armée canadienne, le Royal Canadian Dragoons, et son fils, le Ltv Mitchell Barr, officier de pont du NCSM Ottawa, qui jouait pour les finalistes du tournoi, les Sappers.

“Je joue au hockey avec mon père depuis l'âge de quatre ans et c'est lui qui m'entraînait, mais c'est la première fois que nous jouons ensemble dans la Beaver Cup, alors c'est un sentiment très spécial d'être sur la glace avec lui”, a déclaré le lieutenant-colonel Barr.

LES BANDITS REMPONENT LE TITRE

L'édition d'Esquimalt du tournoi de hockey Beaver Cup a débuté en 1996, mais n'a pas été organisée depuis 2019. Cette année, le tournoi s'est déroulé sur trois jours à partir du 16 avril, avec cinq équipes jouant 13 matchs. Le tournoi attire des ingénieurs militaires et civils ainsi que leurs familles et amis tout en promouvant le conditionnement physique et la camaraderie au sein de la communauté des ingénieurs.

Une remontée en fin de match a permis aux

Bandits de vaincre les Sappers 2-1 en finale du tournoi le 19 avril. Les Sappers ont marqué tôt dans la première période et ont conservé une avance d'un but grâce à la solidité du gardien de but Jeff Clarkson. Puis, au milieu de la troisième période, les Bandits ont égalisé. Le court banc des Sapeurs et deux pénalités en fin de troisième période ont contribué à drainer leur énergie et à sceller leur destin. Alex Hall, inspecteur principal de contrats pour Construction de Défense Canada, a marqué le but de la victoire à 30 secondes de la fin du match pour donner la victoire aux Bandits.

Après le buzzer final, le capitaine de l'équipe des Bandits, Jordan Semeschuk, un employé civil de Construction de Défense Canada, a accepté le trophée du tournoi au nom de ses coéquipiers de la part des commanditaires du tournoi, le Lcol Michael Ulloa, commandant/commandante des RPOP Esquimalt, et l'Adjudant-maître Drew Scott, de la section des RPOP Esquimalt.

“C'est formidable d'être champion après une longue période de hockey et six matchs en trois jours, mais nous devons tirer notre chapeau à nos adversaires, les Sappers, qui se sont bien battus”, a déclaré Semeschuk.



Les membres des Bandits célèbrent leur victoire à l'issue du tournoi de hockey Beaver Cup à la Wurtele Arena, le 19 avril. Les Bandits ont battu les Sappers 2-1 dans le match de championnat. Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper

**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

LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales 250-590-7425
4377 Westshore Parkway

10% OFF
for all active
military members.



COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115
1772 Island Highway



Démêler l'écheveau de AB Zbarsky



Le matelot de 2e classe Ralph Zbarsky est né le 23 octobre 1924 à Saskatoon, en Saskatchewan. Il a ensuite fréquenté l'Université de la Saskatchewan et a été président de la section de la Saskatchewan des Jeunes Judées canadiennes avant que sa famille ne déménage en Colombie-Britannique. Il s'est enrôlé dans la Marine royale canadienne en 1941, à l'âge de 17 ans. Lors de l'attaque du NCSM Esquimalt, AB Zbarsky réussit à se hisser dans un canot de sauvetage, mais meurt de froid avant qu'un navire de passage ne vienne au secours des survivants. Il est enterré au cimetière Schara Tzedek à New Westminster.

Peter Mallett

Rédacteur

Une lettre non décachetée, portant le cachet de la poste du 16 avril 1945, revêt une grande importance pour un ingénieur électricien à la retraite de Vancouver ; il s'agit d'un lien précieux avec une tragédie personnelle survenue à bord du NCSM Esquimalt.

Cette lettre est l'une des 40 lettres de guerre écrites à la main par le matelot de 2e classe Ralph Zbarsky, l'un des 44 hommes qui ont péri sur le NCSM Esquimalt lors d'une attaque menée par un sous-marin allemand en cette journée fatidique.

La lettre ne sera jamais ouverte, ni son contenu lu, affirme Ralph Zbarsky, le neveu d'AB Zbarsky. Il porte le même nom que son oncle.

“Malgré la curiosité que suscite le contenu de l'enveloppe, cette lettre est pour la famille un rappel important d'une vie sacrifiée et jamais achevée, et elle ne sera pas ouverte”, a-t-il déclaré.

Au cours des dix dernières années, M. Zbarsky a assisté à chaque commémoration annuelle du dragueur de mines de la Seconde Guerre mondiale et de son équipage au Memorial Park d'Esquimalt. Il affirme que cela lui a permis de mieux comprendre un membre de sa famille qu'il n'a jamais eu la chance de connaître.

Ces dernières années, M. Zbarsky est entré en contact avec des membres de l'équipage du NCSM Esquimalt sur de nombreux groupes Facebook consacrés à la marine. En rencontrant



Un écusson de moral du NCSM Esquimalt présenté par Ralph Zbarsky aux membres du Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt.

d'autres personnes liées au navire et en découvrant l'histoire de son oncle, il s'est trouvé confronté à une énigme encore plus redoutable, qui pèse quotidiennement sur son esprit.

“J'essaie de comprendre, et je ne comprendrai probablement jamais, pourquoi un jeune homme de 17 ans, à mi-chemin de son diplôme universitaire en Saskatchewan, s'est engagé dans la marine”, a déclaré M. Zbarsky. “Il n'avait jamais vu l'océan, alors qu'est-ce qui l'a poussé à tout abandonner et à s'engager ?”

En cherchant des réponses, Zbarsky s'est lié d'amitié avec Scott MacMillan, un musicien et compositeur canadien, petit-fils du capitaine de corvette Robert MacMillan, capitaine du NCSM Esquimalt au moment de la tragédie. Scott MacMillan a écrit une composition musicale sur l'attaque, intitulée *Within Sight of Shore*.

En 2016, lors de l'ouverture de l'exposition sur le NCSM Esquimalt du Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt, Zbarsky a fait don de plusieurs biens familiaux. Cette année, M. Zbarsky s'est arrêté au musée pour une visite avec sa sœur Debby afin de voir le don avec elle. Parmi ces objets, on trouve de la correspondance officielle du Capc MacMillan concernant le sort de Zbarsky après le naufrage, une lettre du gouvernement contenant d'autres détails sur le naufrage, deux télégrammes d'AB Zbarsky à sa famille, un briquet monogrammé, les médailles de guerre d'AB Zbarsky, ainsi que la Croix de la Mère et la Tablette d'argent.



AB Zbarsky a été l'un des 44 membres tués après une attaque à la torpille par un sous-marin allemand en 1945.



Ralph Zbarsky et sa sœur Debby montrent une plaque commémorant le baptême de la baie Zbarsky, en Saskatchewan, et un écusson de moral du NCSM Esquimalt au Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt, le 16 avril. Photos : Peter Mallett/ Lookout

Within Sight of Shore

The tragic story of the sinking of HMCS Esquimalt, told through music and film.



**We Salute
Our Fleet**



CHANGEMENT DE COMMANDEMENT DU GROUPE D'ENTRAÎNEMENT NAVAL



Le Groupe d'instruction navale (GON) a fait ses adieux à un chef et en a accueilli un autre lors d'une cérémonie présidée par le Commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale, au carré des officiers de la BFC Esquimalt le 25 avril. Le capitaine de vaisseau Matthew Coates a été le quatrième commandant du NTG depuis sa création en juin, il y a dix ans. Il a pris le commandement en 2021 et a dirigé le NTG au cours d'une période caractérisée par une attention renouvelée sur ses mandats de formation de base et une collaboration accrue avec les agences partenaires afin de poursuivre la vision à long terme du futur système d'entraînement naval. Le capitaine de vaisseau Coates a quitté le commandement plus tôt que prévu afin de faciliter la transition vers son prochain poste. Le Cdr Darren Sleen, actuel commandant/commandante du NCSM Venture, a pris le commandement du NTG et assurera la direction des deux organisations jusqu'à l'arrivée, au milieu de l'été, du commandant du NTG (désigné), le Capt(N) Mike Stefanson.

CFB Esquimalt Golf Association

Are you a golfer and tired of paying full rates for green fees?

Come join our association.

- Discounted rates at local courses
- 4 member only tournaments a year
- One epic road trip to the interior of BC
- Meet and play golf with members of the Defence Community



Details at CFBEGA.ca or Facebook CFBEGA

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMPC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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



NTG BRAVO ZULU



Dale Serrao (à gauche) reçoit son prix d'ancienneté - 35 ans des mains du commandant Maxime Maugeais (à droite). La carrière militaire de Dale a débuté en 1987 en tant qu'équipier blindé, avec des affectations à Chypre et dans l'ancienne République de Yougoslavie. Il est passé à NavComm en 2000, où il a passé les 13 années suivantes, notamment à bord du NCSM Vancouver, où il a obtenu le statut de "Golden Shellback". Son intérêt pour les technologies de l'information s'est développé au cours de ses affectations à terre, ce qui l'a amené à devenir un professionnel des technologies de l'information et de la communication dans la fonction publique. Récompensé par un prix MARPAC BZ pour son service pendant les Jeux olympiques de 2010, Dale était bien connu dans le domaine du soutien technique avant de rejoindre l'équipe TTI du NTG, où il travaille aujourd'hui.

Laura Brackenbury (à gauche) reçoit son prix d'ancienneté - 25 ans du commandant Maxime Maugeais (à droite). Laura a commencé à travailler pour le MDN à l'IMF en 1999 en tant qu'étudiante en informatique dans le cadre d'un programme coopératif. Passant à la formation en 2001, elle est devenue l'administratrice de la côte ouest pour le système de documentation de la formation navale. Lors de la création du NPTG, elle a été le fer de lance de la mise en œuvre du logiciel d'enquête nationale et du lancement du site web du NPTG. En 2014, elle a été l'une des premières à emménager dans le bâtiment D113 dans le cadre de l'expansion du NPTG. En 25 ans, Laura a façonné le futur système d'entraînement naval et divers projets, dont le CSC. Elle est fière de soutenir les autres et apprécie les relations qu'elle a nouées.

Sébastien Auger (à gauche) reçoit son prix d'ancienneté - 35 ans des mains du commandant Maxime Maugeais (à droite). Le service militaire de Sébastien a commencé lorsqu'il s'est enrôlé comme officier MARS le 30 juin 1987. Il a passé 32 ans dans la MRC, avant d'accepter son poste civil de chef des opérations courantes au QG du GTN. En poste au QG du GTN depuis 2017, Seb célèbre 37 ans de service dévoué au sein du MDN.



BRAVO ZULU!

VICE-CHEF D'ÉTAT-MAJOR DE LA DÉFENSE MENTION ÉLOGIEUSE Caporal Mary Larkin

Le 6 octobre 2023, le caporal (Cpl) Mary Larkin a parcouru 1 200 kilomètres à vélo, du nord de l'île de Vancouver jusqu'à l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique, dans le cadre de l'équipe Cops For Cancer Tour de Rock.

Le Cpl Larkin s'est entraîné pendant 10 mois et a terminé la randonnée dans des conditions météorologiques difficiles. Tout en gérant ses tâches à temps plein, le Cpl Larkin a mené de nombreuses initiatives de collecte de fonds avec un soutien minimal de la base, recueillant 10 000 \$ pour atteindre l'objectif de 1 000 000 \$ de l'équipe, afin de soutenir la Société canadienne du cancer et le camp d'été Camp Good Times.



E-FILE FROM \$90+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

\$3 SALAD DAY

MAY 8 2024

JOURNÉE SALADE À 3\$

8 MAI 2024

Monthly, every 2nd Wednesday

Nelles & Venture galleys

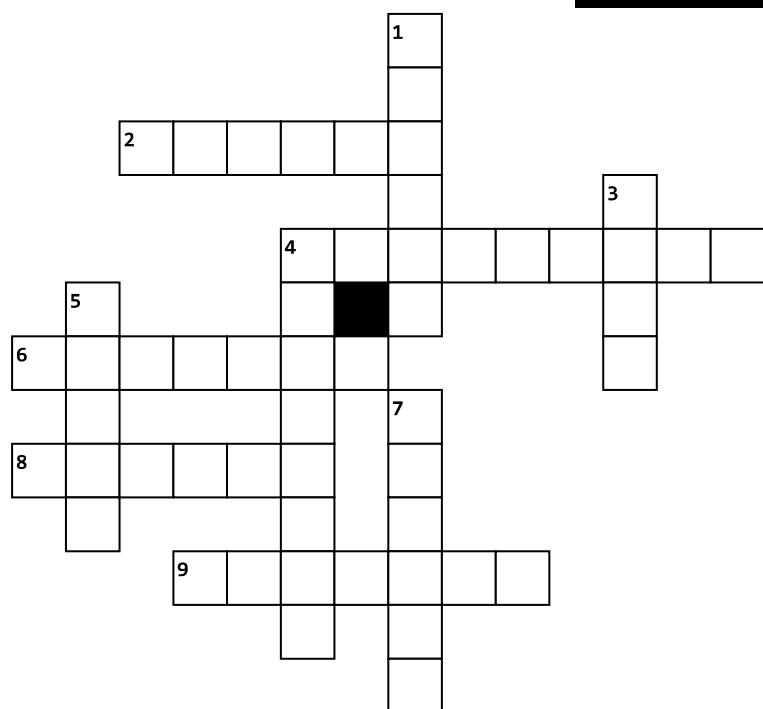
Chaque mois, 2ème mercredi

Cuisine Nelles et Venture

BROUGHT TO YOU BY THE HEALTHY NUTRITION WORKING GROUP
PRÉSENTÉ PAR LE GROUPE DE TRAVAIL D'ALIMENTATION SAINE

CROSSWORD

Easy



ACROSS:

2. Ship's kitchen (6 letters)
4. Shipboard term for "right" (9 letters)
6. The person in charge of a ship (7 letters)
8. A small boat used by navy sailors (6 letters)
9. A large ship in the navy (7 letters)

DOWN:

1. A distress call via radio (6 letters)
3. Name of the RCN Flag (4 letters)
4. The place where navy ships are built (8 letters)
5. The part of the ship where sailors sleep (5 letters)
7. An object designed to prevent or slow down a ship (6 letters)



L'ancien chef de la marine a finalement pris sa retraite et a obtenu le poulailler qu'il avait toujours voulu. Il a emmené avec lui son perroquet de toujours.

Le premier matin, à 4 h 30, le perroquet a crié fort et a dit : " Réveil, Réveil. Debout, tout le monde. Levez les voiles et relevez les rangs. La lampe fumante est allumée, maintenant Réveil".

Le vieux chef dit au perroquet : "Nous ne sommes plus dans la marine. Retourne dormir."

Le lendemain matin, le perroquet fit la même chose. Le chef dit au perroquet :

"Si tu continues, je vais te mettre dans le poulailler".

Une fois de plus, le perroquet l'a fait et, fidèle à sa parole, le chef a mis le perroquet dans le poulailler.

Le lendemain matin, vers 6 h 30, le chef est réveillé par un sacré vacarme dans le poulailler. Il sortit pour voir ce qui se passait. Le perroquet avait mis au garde-à-vous une quarantaine de poulets blancs en formation, et sur le sol gisaient trois poulets bruns meurtris et battus.

Le perroquet disait : "Bon sang, quand je dis qu'il faut s'habiller en blanc, je ne parle pas de kakis !".



CLASSIFIEDS

A VENDRE

SBATEAU A VOILE 1974 CS 22 à vendre. Situé à LPRFC. 4 voiles d'avant. Tout le matériel de sécurité, trop d'accessoires. Le moteur hors-bord a besoin d'une révision 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 bien établi à Victoria ; Ascot Limousine Services. Le vendeur prend sa retraite après 29 ans. L'achat de l'entreprise comprend : 3 licences d'autorité spéciale, 3 limousines, site Web, numéro de téléphone, services juridiques et comptables (si nécessaire), clients loyaux, volonté avec la transition. \$110,000. Contacter Gilles au 250-812-2775 ou gilles@ascotlimo.com. Plus d'information disponible sur ascotlimo.com

Immobilier à vendre

Esquimalt - Maison avec

logement de fonction - 5 chambres - 2 salles de bain - sur Wollaston St. Terrasse et cour arrière orientées vers le sud. 965 000 \$.

Appelez Vicky 250-380-7323

A LOUER

2 195 \$/MOIS - 2 CHAMBRE rénovés à Esquimalt Appartement 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 9h à 17h du lundi au vendredi.

Suite avec occupation pour une personne à Langford près de View Royal. Suite d'une chambre à coucher lumineuse, moderne, propre, privée et tranquille avec

patio, appareils électroménagers incluant lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sècheuse. Quartier calme. Belle vue. Accès facile aux pistes cyclables. Stationnement disponible. Bail de 1 an, puis mois par mois. Interdiction de fumer, d'utiliser du tabac, d'avoir des animaux domestiques ou de sous-louer. Assurance du locataire avec preuve de couverture, références et preuve d'emploi obligatoires. 2 400 \$/mois meublé, 2 200 \$/mois non meublé. Services publics et wi-fi inclus. Contacter Max par texto 613.449.2836.

CALL NOW TO RENT!

1 MONTH FREE RENT!!

On a 13 Month Lease

252 Gorge Road East
1 & 2 Bedroom Apartments
Phone: 778-771-2362



VOUS SOUHAITEZ LOUER / ACHETER / VENDRE / ANNONCER QUELQUE CHOSE ?

Pour faire de la publicité, contactez l'AC à l'adresse suivante :
Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

< Search

POV: unleashing your inner child 🙌



94.6K



Share

WildPlay Element Parks

#AdventureCourses #Ziplines
#AxeThrowing #FreefallJump

🎵 About Damn Time (Lizzo)

**Military Families
GET 15% OFF
CODE: HERO15**

 WildPlay®

Book Now
1.855.595.2251
WildPlay.com

PRESENTED BY



TITLE SPONSOR



CHAMP PROMOTIONS

Devin Tomko (8-2) vs Buneet Bisla (9-1)
CANADIAN LIGHT HEAVYWEIGHT TITLE FIGHT

Sam Moses (6-1) vs Aman Aujla (4-0)

Brandon Colantonio

Chris Tomm

Alex Tribe

Brayden Blazina

Terris Smith
Canadian Champion

SATURDAY MAY 11, 2024

G.R. PEARKES RECREATION CENTRE | 3100 TILLICUM ROAD, VICTORIA
UNDERCARD STARTS 3 PM | MAIN CARD 6-9.30 PM

AFTER PARTY AT **THE STRATH** VICTORIA'S ENTERTAINMENT CENTRE



TICKETS / PAY-PER-VIEW AVAILABLE AT
CHAMPPROMOTIONS.COM

SCAN FOR
TIX + INFO



Champ_Promotions

CARD SUBJECT TO CHANGE

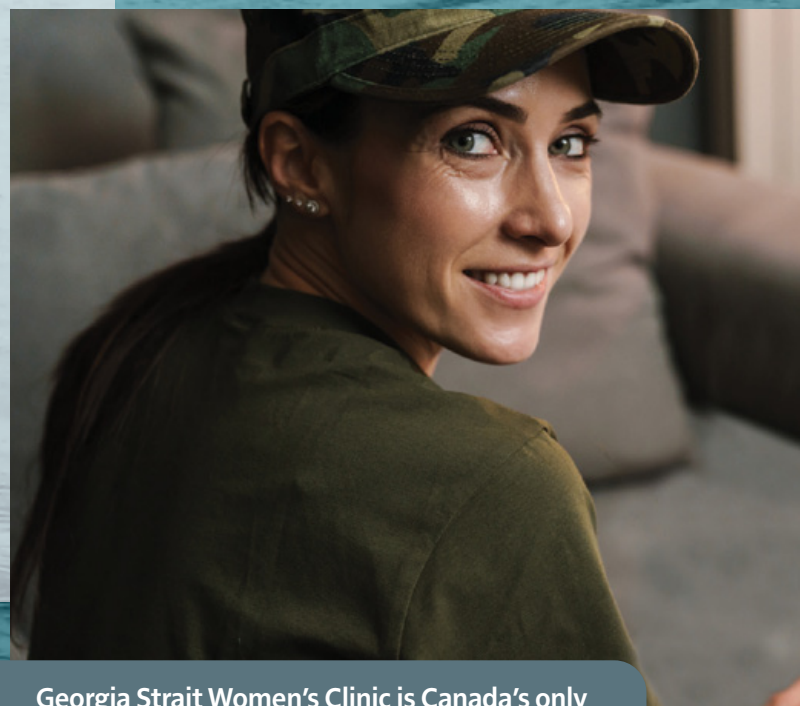
Treatment IS WITHIN REACH

Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

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



Georgia Strait Women's Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040** | **GSWC.CA**

 **Sunshine Coast
Health Centre**
A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010** | **SCHC.CA**