

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 19 | 13 MAI, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

the LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION



RESPECT *Royal*

Le samedi 4 mai, Son Altesse Royale, la princesse Anne, princesse royale, commodore en chef honoraire de la Flotte canadienne du Pacifique, a déposé une couronne au cimetière God's Acre en tant que présidente de la Commission des sépultures de guerre du Commonwealth. Le cimetière historique d'Esquimalt est la dernière demeure de plus de 2 500 militaires et de leurs familles.

Photo : Caporal Jay Naples

Our strategy is simple -
Do more for you.

Visit us to learn more

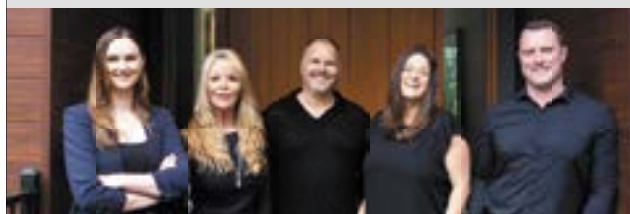
BMO Westshore
101-735 Goldstream Ave.,
Victoria, BC
250-389-2485

Mon. to Wed. 9:30-5:00
Thurs. & Fri. 9:30-6:00
Sat. 9:00-4:00



BMO Official bank of the
Canadian Defence Community

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

south island
HOME TEAM



250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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

Première cérémonie de la bataille de l'Atlantique pour les jeunes membres du NCSM Malahat



Son Altesse Royale, la princesse Anne, la princesse royale, commodore honoraire en chef de la Flotte canadienne du Pacifique (à gauche), et le vice-amiral Angus Topshee, commandant de la Marine royale du Canada, saluent le cénotaphe de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique lors du défilé de la bataille de l'Atlantique, le 5 mai. Photo : Matelot de 3e classe Mckayla Ryce, Services d'imagerie des FMAR(P)

Le matelot de 3e classe (S3) Elliot Beels (à droite) et le S3 Isabelle Maguet (à gauche) se tiennent en formation à côté des autres membres juniors du NCSM Malahat pendant le service du dimanche de la bataille de l'Atlantique, au centre-ville de Victoria, le 5 mai. Photo : Lt(N) Donald Den, NCSM Malahat : Ltv Donald Den, OAP du NCSM Malahat

Lt(N) Donald Den
officier des affaires publiques
NCSM Malahat

Dimanche dernier, 30 membres du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Malahat, la division de la Réserve navale de Victoria, ont défilé aux côtés de membres de la BFC Esquimalt, des Forces maritimes du Pacifique, de la Musique Naden et des Cadets de la Marine, pour participer au service de la bataille de l'Atlantique au cénotaphe de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique, au centre-ville de Victoria.

Le premier dimanche de mai est marqué par la Marine royale canadienne et les unités de la Réserve navale dans tout le Canada pour honorer et commémorer les 95 000 Canadiens qui ont combattu pendant la plus longue bataille continue de la Seconde Guerre mondiale et les 4 600 qui ont fait le sacrifice ultime, dont 2 000 membres de la Marine

royale canadienne, 1 600 marins marchands canadiens, 752 équipages d'aéronefs canadiens et 136 civils, hommes, femmes et enfants.

La cérémonie de cette année était exceptionnelle, car elle s'est déroulée en présence de Son Altesse Royale, la Princesse Royale, qui a également célébré le 79e anniversaire de la bataille de l'Atlantique et le 100e anniversaire de l'Aviation royale du Canada.

Bien que la majorité des marins du NCSM Malahat aient pris part au grand contingent de marche, un autre petit groupe de l'unité a également marqué l'occasion. Le "peloton de l'arbre" de Malahat, composé des sept membres les plus jeunes, se tenait sous un arbre en bordure du cénotaphe. Ils venaient tous d'obtenir le "Mod 2" de leur qualification militaire de base, leurs nouveaux insignes sur leurs bérets témoignant de cet accomplissement.

C'était la première fois qu'ils assistaient à la cérémonie du dimanche de la bataille de l'Atlantique, mais la présence de SAR, la princesse royale, a

encore amplifié l'importance de l'événement.

"C'est très excitant que la princesse royale soit ici", a déclaré le matelot de 3e classe (S3) Elliot Beels. "Je suis ravi d'être ici et de participer à cet événement, j'ai l'impression d'avoir un rôle important à jouer en étant ici en uniforme. Je me sens vraiment honoré d'être ici aujourd'hui".

Debout sous l'arbre, ils réfléchissent à leur récente formation.

"C'est vraiment excitant de voir que tout ce que nous avons appris et pratiqué s'est concrétisé aujourd'hui, cela fait vraiment du bien d'être ici", a déclaré Isabelle Maguet (S3).

D'autres membres ont également reconnu l'aspect historique de la cérémonie.

"Il est très important d'être ici et de rendre hommage à ceux qui sont tombés au combat et de se souvenir de notre histoire", a déclaré S3 Callum Leblanc, peu après que la Musique de Naden a joué la Dernière sonnerie, suivie de deux minutes

de silence.

"C'est une occasion solennelle et je me sens honoré d'être ici et de me rapprocher de ceux qui ont donné leur vie à la guerre il y a tant d'années", a déclaré S3 Nitin Mehta.

Le fait de porter l'uniforme en tant que membre de la réserve navale revêtait une signification particulière pour les sept personnes.

"C'est plutôt cool, honnêtement, d'être ici en uniforme et de participer à cela", a déclaré S3 Cooper Vasey.

"Je me sens vraiment honoré d'être ici", a ajouté S3 Brandon Stevens.

"Il est important pour nos jeunes membres d'assister pour la première fois à une cérémonie aussi importante", a déclaré le Capitaine de corvette Anne Gardam, commandant du Malahat. "Je suis heureuse d'apprendre qu'ils commencent à se familiariser avec la fière histoire de notre marine, surtout en un jour comme aujourd'hui.

We Salute Our Fleet

98.5
OCEAN

TM



Shannon Bernays, petite-fille du premier maître Max Bernays, s'adresse au public lors de la cérémonie de mise en service du NCSM Max Bernays, le 3 mai à Vancouver. Photos : Caporal William Gosse, Imagerie MARPAC



Son Altesse Royale, la Princesse Anne, la Princesse Royale, Commodore en chef honoraire de la Flotte canadienne du Pacifique (au centre), le Commodore David Mazur, Commodore de la Flotte canadienne du Pacifique (à gauche), et le Capitaine de frégate Collin Forsberg, Capitaine de frégate du NCSM Max Bernays, se rassemblent sur l'aile de la passerelle du navire pour se préparer à l'arrivée à la BFC Esquimalt, le 4 mai.

Mise en service du nouveau navire de la marine canadienne

SLt Simon Gonsalves
MARPAQ PAO

Le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Max Bernays, troisième patrouilleur arctique et hauturier de la Marine royale canadienne (MRC), a été officiellement accueilli dans le service naval le 3 mai lors d'une cérémonie officielle de mise en service à North Vancouver.

La cérémonie de mise en service d'un navire est à la fois une tradition navale de longue date et un événement incroyablement spécial pour l'équipage du navire et les invités d'honneur présents, notamment Son Altesse Royale, la Princesse Royale, les membres de la Flotte canadienne du Pacifique et les hauts responsables de la marine.

L'équipage du navire, qui a effectué le transfert côtier jusqu'à son port d'attache permanent d'Esquimalt en avril, est désormais le premier à mettre en service un navire sur la côte ouest depuis plus de 20 ans.

Lors de la mise en service du NCSM Max Bernays, la marraine du navire, Shannon Bernays, petite-fille de l'auteur

du nom du navire, a prononcé un discours et la princesse Anne a remis le fanion de mise en service au capitaine de frégate Collin Forsberg, commandant du navire.

"Le simple fait d'être ici et de procéder à la mise en service est extraordinaire. L'équipage du Max Bernays a travaillé très dur pendant deux ans et demi", a-t-il déclaré.

La cérémonie de mise en service a marqué une étape décisive dans l'expansion de la MRC, le NCSM Max Bernays étant le premier navire de la classe Harry DeWolf à être rattaché en permanence à la flotte canadienne du Pacifique. Le navire de patrouille extracôtier et arctique complètera stratégiquement les forces des autres

navires de guerre canadiens grâce à ses capacités uniques et impressionnantes. Le Max Bernays sera éventuellement rejoint par le NCSM Robert Hampton Gray sur la côte ouest.

Le Cdr Forsberg a déclaré que l'accueil de la princesse Anne à bord du navire pour la cérémonie était extrêmement spécial.

"C'est un immense honneur d'être accueilli dans la flotte par Son Altesse Royale", a-t-il déclaré. "C'est un véritable coup de cœur pour l'histoire de notre navire".



WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

**MILITARY
DISCOUNT
OFFERED**



selfstorage.ca

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

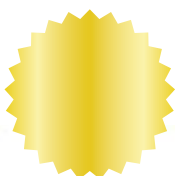
Le Lookout est fier de rendre hommage à Leslie Eaton, notre graphiste, qui a reçu le prix national d'excellence du service à la clientèle des Services de bien-être et de morale des Forces canadiennes (SBMFC).

Ce prix est décerné à une personne qui a contribué de manière significative à la mission et à la vision de CFMWS, comme en témoigne l'excellence du service à la clientèle, en dépassant continuellement les attentes des clients internes et externes et en améliorant la satisfaction de la clientèle.

Félicitations, Leslie !!!



LOOKOUT
NEWSLETTER & PUBLICATION



CFMWS



MORALE & WELFARE NEWS
CFB ESQUIMALT, VICTORIA, B.C.

LookoutNewspaper.com

LookoutNavyNews

LookoutNewspaperNavyNews

MANAGING EDITOR

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

EDITOR

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

WRITER

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

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com
Leslie Eaton.....250-363-3127
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

ACCOUNTS

Jazmin Holdway250-363-3127
.....jazmin.holdway@forces.gc.ca

ADVERTISING

Joshua Buck..... 778-977-5433
.....military.base.advertising@gmail.com

EDITORIAL ADVISORS

Capt Christopher Dubé250-363-4006
Ashley Evans..... 250-363-7060

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

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.

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

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.

MORALE & WELFARE NEWS | CFB ESQUIMALT, VICTORIA, B.C.

Circulation: 2,000 plus online engagement per week

Follow us on Facebook, Twitter
and Instagram to join our
growing social media community.

A Division of Personnel Support Programs
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces
Victoria, BC V9A 7N2

Web: www.lookoutnewspaper.com

Fax: 250-363-3015

Canadian Mail Product Sales Agreement 40063331



LE SSPT : Retour à la réalité

Faire face à la dissociation



Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

Une vague d'anxiété imprévisible vous envahit soudain, de la nuque à la plante des pieds. Vous pouvez presque sentir vos vaisseaux sanguins se contracter et les poils de vos bras se dresser. Le rythme naturel de votre cœur se transforme en un tambour plus rapide et plus lourd.

Il y a une chanson en arrière-plan qui fait surgir dans votre esprit des images de vos traumatismes passés. Vous sentez les pores de vos pieds s'ouvrir et la chaleur de vos mains se transformer en une sueur moite. Le moment présent devient plus intense à mesure que le traumatisme prend le dessus sur votre attention consciente et enveloppe votre esprit et votre corps.

Votre corps palpite d'une angoisse qui vous lie à l'endroit où vous êtes assis. Il semble qu'il n'y ait pas d'échappatoire possible. Votre vision se fige et vos yeux s'obscurcissent. Vous attrapez rapidement et inconsciemment votre téléphone, l'ouvrez et le faites défiler sans réfléchir. Un engourdissement particulier repousse les souvenirs du traumatisme tandis que vous fixez votre téléphone, le corps et l'esprit glissant dans le vide. Vos sensations et vos intuitions à l'égard de l'environnement sont éteintes, et vous avez l'impression de ne plus être dans votre corps. Vous avez l'impression de flotter à l'extérieur de vous-même, incapable de vous rattacher au moment présent.

Voici à quoi peut ressembler un épisode dissociatif pour une personne souffrant du syndrome de stress post-traumatique. La chose la plus simple, comme un son ou une association visuelle, peut nous replonger dans le feu de l'action. Si nous ne sommes pas prêts à affronter le traumatisme consciemment, nous l'affronterons inconsciemment, l'une des méthodes étant la dissociation.

En fonction de la gravité du traumatisme et de la façon dont vous le gérez, ces épisodes dissociatifs peuvent varier en fréquence et en durée. Ils peuvent survenir à l'improviste, un nombre incalculable de fois par jour. Il n'est pas rare non plus qu'un épisode dissociatif dure d'un instant fugace à quelques heures et, dans le pire des cas, à plusieurs jours.

Alors, comment sortir de cette déconnexion psychosomatique ?

Le but de tout épisode dissociatif est d'essayer de revenir à la réalité, au moment présent. Lorsque nous y parvenons, notre vie n'est plus obstruée par les traumatismes du passé. Au contraire, nous sommes ramenés dans le monde où nous pouvons l'influencer consciemment. Ce n'est que dans le présent que nous avons la possibilité d'affronter les horreurs qui continuent à s'insinuer dans notre psyché. Si nous ne le faisons pas, elles continueront à nous contrôler.

Tout d'abord, nous devons reconnaître que nous sommes dans un état de déconnexion inconsciente - c'est la partie la plus difficile. L'une des raisons en est que nous

devons lutter contre des rationalisations inconscientes assez fortes. Par exemple, nous pourrions croire que si nous revenons au moment présent, l'immense sentiment que nous avons évité sera là, à nous attendre. Même si c'est vrai, quel choix avons-nous ? Voulons-nous que notre traumatisme soit le décideur de notre vie ?

Lorsque nous reconnaissons que nous nous dissociions, des options et des choix apparaissent. Nous avons la possibilité de décider de retomber dans notre activité dissociative ou de nous confronter à la réalité. Cette décision semble évidente, mais elle est difficile à prendre.

Il faut une immense dose de courage et de compassion pour vouloir affronter son traumatisme. Nous devons accepter le fait que nous sommes dignes de le surmonter et que nous ne sommes pas obligés de vivre dans la servitude totale des atrocités auxquelles nous avons été confrontés. Nous avons en nous une vie à vivre et une énergie qui doit servir un objectif plus élevé que notre traumatisme. En d'autres termes, il semble que nous n'ayons pas d'autre choix que de faire face.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la RCN 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.

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





Des nuages d'orage s'annoncent pour l'ouverture de la saison de l'ASFC

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Le jour de l'ouverture, Zeus, le dieu grec de la pluie et du vent, a sympathisé avec l'Association de voile des Forces canadiennes (AVFC).

Bien que les conditions brumeuses aient persisté, un bref répit des fortes pluies au bon moment a permis aux membres du club de voile récréative de la BFC Esquimalt d'aller de l'avant avec leur lever de rideau officiel de la saison de voile.

Une quarantaine d'âmes courageuses ont participé à la journée d'ouverture du club, le 28 avril, à Naden. La journée d'ouverture ne se serait pas déroulée sans quelques ajustements d'horaire planifiés à l'avance, selon le contre-commodore du club, Kurtis Paddle.

"Nous avons mis en place trois plans d'urgence différents pour faire face aux conditions météorologiques incertaines à cette époque de l'année, et nous n'aurions pas pu trouver meilleur moment pour bénéficier d'un temps [relativement] clément", a déclaré M. Paddle, électricien et employé civil de l'Installation de maintenance de la flotte (FMF) du Cap-Breton.

Le coup d'envoi de l'événement a été donné dans un stationnement surplombant l'anse Lang et l'endroit où les bateaux du club sont amarrés. Les membres de la Musique Naden ont joué l'hymne national avant que le maître voilier Ben Sproule, Commodore de l'ASFC, ne prononce un discours d'ouverture et ne fasse part de ses

perspectives pour la saison à venir.

Dans le cadre de la tradition de la journée d'ouverture, de nombreux membres militaires du club portaient des vêtements blancs de la marine. Barb Desjardins, maire d'Esquimalt, et le commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale du Canada, étaient également présents.

Des vents forts ont empêché le traditionnel défilé des bateaux à la jetée. Les équipages sont restés à quai pour l'examen des bateaux par le Commodore de l'ASFC et la cérémonie de remise des prix. Cette année, Hoku Pa'a a remporté le titre de l'équipage le mieux habillé, Hessian celui du bateau le mieux habillé et Rangatira celui du meilleur salut. Chaque équipe gagnante a reçu une carte-cadeau de 50 dollars de Trotac Marine pour ses efforts.

"Tout s'est très bien passé et les gens se sont amusés malgré les conditions", a déclaré M. Paddle.

En 2022, l'ACSA a fait ses adieux à Monroe Head, également dans le port d'Esquimalt, et a déménagé ses activités à l'intérieur de la base. Selon M. Paddle, l'emplacement a permis au club de faire de la publicité par inadvertance, car ses voiliers sont visibles de l'entrée principale de Naden. Il note également que le nouvel emplacement a suscité plusieurs demandes de renseignements sur le club et les possibilités d'adhésion.

Pour plus d'informations sur l'ASFC et ses frais d'adhésion abordables pour les militaires et les employés civils du MDN et leurs familles, consultez le site www.cfsaesq.ca.

Les membres de l'Association de voile des Forces canadiennes se rassemblent pour les festivités de la journée d'ouverture le 28 avril à la BFC Esquimalt.



(Encadré) Les dirigeants passés et présents de l'ACSA se réunissent pour une photo de groupe sur la jetée. (Rangée du haut à partir de la gauche) Ginette Gibeault, présidente des adhésions, Kurtis Paddle, arrière-commodore, Bjarne Hansen, chef de l'équipe de l'estran. (rangée du bas) Brendan Carver, trésorier, Bethany Devlin, responsable des divertissements, Ben Sproule, maître voilier, Commodore, Ray Weisgerber, responsable des communications, David Mitchell, premier maître de 2e classe (retraité), ancien Commodore, Leslie Basham, capitaine de la flotte, Barry White, responsable des petites embarcations.

En bas à droite : Ben Sproule, Commodore de l'ASFC, salue Marisha Schaefer et Charles Wilton. Crédit : Kurtis Paddle/CFSA

Les PSP sont heureux d'annoncer les résultats suivants de la course à pied FORMATION 5K d'avril

Félicitations à tous ceux qui ont participé, et nous nous réjouissons de vous voir tous mois après mois ! Notre prochaine course aura lieu le 31 mai.

**NOMBRE TOTAL DE PARTICIPANTS :
233 CAF ET CIVILS**

LES 10 MEILLEURS COUREURS :

- 1er 18:57 Lt Adrian Thow - Fleet School
- 2ème 19:00 S1 Amanda Polus - PCC
- 3ème 19:13 SLt Simon Gonsalves - MARPAC
- 4ème 19:27 Sgt Scott McDougall - CFSSAR
- 5e 19:45 S3 Montana Ross - NCSM Ottawa
- 6ème 20:04 S1 Benjamin Fulton - Fleet School
- 7e 20:16 S3 Jonathan Martel - NCSM Winnipeg
- 8e 21:21 PO1 Brian Hill - HMCS Ottawa
- 9e 21:32 Cplc Jackson Thompson - MPU
- 10e 21:34 S1 Florian Nuesch - NCSM Calgary



BROWN'S
The Florist
Since 1912

MILITARY APPRECIATION DISCOUNT 10% OFF

Downtown
250-388-5545

Sidney
250-656-3313

Westshore
778-433-5399

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers



BROADMEAD CARE'S CHARITY GOLF
CHARITY GOLF TOURNAMENT
YOUR CHANCE TO **WIN!**

Presented by:
CIBCO | **CareRx** | **seaspan** | **COMMISSIONAIRES**
 CIBC PRIVATE WEALTH | **WISDOM** | **STAR** | **CHAX** | **TIMES COLONIST** | **AGOROUT** | **BARCLAYS**

SCAN ME

Broadmead Care's Charity Golf 50/50 & Diamond Draw

This is your chance to win BIG while supporting veterans and seniors at Veterans Memorial Lodge! Tickets on sale now through June 6. www.broadmeadcare.com/golf.

Broadmead Care Foundation is a registered charity.
 #129290383 RR0001 | Must be 19+. Find full rules of play on our website. BC Gaming Event License #151661 & 151662

Broadmead Care Foundation

THE SOUNDS OF CELEBRATION NEW SHOW
 okanagantattoo.ca
 Follow us f @ X v

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



TRACKSIDE
AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

BBB

U.S. GOVERNMENT INSURANCE COMPANY

Castrol

WALKER

HANKOOK

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

* under 80,000 km

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

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.

Eye care for your family!

- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription

MILITARY DISCOUNT AND DIRECT BILLING FOR MILITARY FAMILIES

OAKLEY, ARMANI, KATE SPADE, RAYBAN, AND MORE!

ACCEPTING NEW PATIENTS - BOOK AN APPOINTMENT TODAY!



Admirals Walk
OPTOMETRY CLINIC

Dr. Darcy Dennis and Dr. Rachel Rushforth
NEAR BASE
106-1505 ADMIRALS ROAD
(250) 995-0449

Contre-amiral Hugh Francis Pullen :

Un héritage d'excellence navale et de philanthropie



Le contre-amiral Hugh F. Pullen (à gauche) serre la main du vice-amiral Harry DeWolf. Photo fournie par

Sabina Kukurudziak
Chargée de communication, NTG

Hugh Francis Pullen s'est engagé dans la Marine royale canadienne (MRC) en tant que cadet de la marine en 1920. Il ne se doutait pas qu'il venait de s'embarquer dans ce qui allait devenir une vie d'héritage naval.

Son héritage est aujourd'hui reconnu grâce au bâtiment Pullen de la BFC Halifax Stadacona, qui abrite la formation technique en communications et en radar de l'École navale de l'Atlantique. Sa carrière l'a mené sur un chemin marqué par de nombreuses nominations et de nombreux commandements, démontrant son dévouement exceptionnel à l'éducation et à son pays.

L'engagement du contre-amiral Pullen en faveur de l'excellence s'est manifesté dès le début. En 1925, alors qu'il était aspirant, il s'est vu décerner le Dirk de l'Amirauté en tant que "meilleur cadet". Une carrière illustre s'ensuivit, dont les points forts furent le service sur divers navires et des nominations clés telles que celle de commandant de la garde royale lors de l'inauguration du mémorial canadien à la crête de Vimy en 1936, ainsi que le commandement de la compagnie d'escorte des officiers et matelots de la MRC lors de la présentation du drapeau du roi à la MRC à Victoria en 1939.

Non content de ses exploits militaires, le contre-amiral Pullen était également un auteur accompli, qui a écrit plusieurs ouvrages sur l'histoire navale, dont *Atlantic Schooners* (1967) et *The Shannon and the Chesapeake* (1970). Son travail sur *The Pullen Expedition* (1979) lui a valu le prestigieux John Lyman Book Award en 1980, décerné par la North American Society for Oceanic History, consolidant

ainsi sa place en tant qu'éminent historien des affaires maritimes.

Au-delà de ses activités navales et littéraires, le contre-amiral Pullen s'est profondément impliqué dans les activités philanthropiques et le service à la communauté. Il a joué un rôle déterminant dans la création d'organisations, notamment en cofondant le Musée maritime du Canada en 1948 (aujourd'hui Musée maritime de l'Atlantique), et a occupé des postes de direction dans diverses organisations bénévoles, notamment la Société royale de sauvetage du Canada et la Société canadienne de la santé mentale.

Son engagement en faveur du service s'est prolongé au-delà de sa retraite de la marine en 1960, puisqu'il a continué à contribuer à la société en participant à de nombreuses initiatives civiques et caritatives. Le dévouement du contre-amiral Pullen à l'égard de son pays et de sa communauté est également illustré par son rôle de leader au sein d'organisations telles que l'Église anglicane du Canada et par son action en faveur de la sensibilisation à la santé mentale.

En reconnaissance de ses contributions exceptionnelles, le contre-amiral Pullen a été décoré de l'Ordre de l'Empire britannique (O.E.B.).

Le fils du contre-amiral Pullen, Hugh Pullen, a déclaré avec éloquence en novembre 2008 lors de l'inauguration de l'exposition

renovée dans le hall du bâtiment Pullen : "Il avait deux familles. Il nous avait nous et il avait la marine". En effet, l'héritage du contre-amiral Pullen continue d'inspirer des générations d'officiers de marine à rechercher l'excellence et à servir les autres, en incarnant les valeurs de devoir, d'honneur et de sacrifice que le contre-amiral Hugh Francis Pullen a incarnées tout au long de sa remarquable vie.



Capitaine de corvette Hugh Pullen de Chaudière, 1944

Pleins feux sur les artistes

Lieutenant-Colonel Andrew Currie

Barbara Brown
Esprit d'acier

“Je suis un artiste très impatient. Je suis le type qui utilise le sèche-cheveux pour l'aquarelle et qui dessine [autre chose] entre les couches.”

Le lieutenant-colonel (LCol) Andrew Currie est médecin militaire dans les Forces armées canadiennes. Il a toujours traversé le temps avec la détermination de progresser, que ce soit pour avoir un impact sur sa carrière militaire ou pour son amour ininterrompu de la création artistique.

Currie a d'abord décidé de ne pas poursuivre ses études à l'université, mais de suivre une formation en Arizona pour devenir mécanicien moto. Il a toujours aimé démonter les choses et essayer de les diagnostiquer et de les réparer. Finalement, il a décidé de poursuivre une carrière offrant plus d'opportunités.

En 1989, Currie s'inscrit en pré-médecine à l'université de Regina. Trois ans plus tard, il rejoint le programme de formation des médecins militaires des Forces armées canadiennes à l'université de Saskatchewan. Peu de temps après, il effectue ses premiers déploiements en Bosnie et au Kosovo avec le 1er bataillon du Princess Patricia's Canadian Light Infantry.

“Voyager dans d'autres endroits où les soins de santé sont pratiquement inexistantes et voir l'impact que cela a sur l'aide apportée à certaines de ces personnes est surprenant. C'est extrêmement gratifiant”, a-t-il déclaré.

L'introduction de Currie aux déploiements l'a propulsé plus loin dans sa carrière. En 2000, il a obtenu une maîtrise en santé au travail et, en 2002, il a été affecté à la cellule

de renseignement médical à Ottawa. En 2008, il a entamé son deuxième cycle d'études supérieures en obtenant une bourse en médecine sportive. En 2011, il est devenu chirurgien de la base à la BFC Borden.

En 2012, Currie a de nouveau été déployé, cette fois en Afghanistan. Il était responsable du programme de mentorat en résidence à Kaboul. C'est au cours de son séjour en Afghanistan que d'autres membres du personnel ont remarqué son côté artistique. Currie avait commencé à dessiner des bandes dessinées sur un tableau blanc pour aider les autres à rire pendant leurs journées stressantes. Les gens ont tellement aimé cela qu'ils ont commencé à prendre des photos de ses dessins et à lui courir après lorsqu'il tardait à mettre le tableau à jour régulièrement. Il a également commencé à faire des caricatures des membres du personnel qui partaient, en guise de cadeau de départ.

Après l'Afghanistan, il a été affecté au détachement des services de santé des Forces canadiennes à Geilenkirchen, en Allemagne. Il est ensuite revenu à Ottawa pour diriger le programme de contrôle des maladies transmissibles. Il a également passé trois mois à Beyrouth, au Liban, en tant que chirurgien de la force opérationnelle pour la mission du gouvernement du Canada visant à amener les réfugiés syriens au Canada.

La longue liste des réalisations du Lcol Currie n'a cessé de s'allonger au fil des ans. Il possède également des qualifications en médecine de base de la plongée et en tant que médecin de bord. Sa dernière affectation est actuellement à Esquimalt en tant que chirurgien régional du Pacifique.

Lorsqu'on lui demande quelle est son arme secrète pour trouver le temps de faire son travail artistique et d'accomplir tant de choses, sa réponse se résume à quatre mots : “Je ne regarde pas la télévision”.



L'esprit d'acier est une plateforme de soumission d'œuvres d'art par les militaires, les premiers intervenants et les praticiens hospitaliers. L'association est toujours à la recherche d'artistes nouveaux et émergents, avec ou sans expérience, de tous horizons et de tous âges. Pour plus d'informations ou si vous souhaitez vous impliquer, veuillez consulter le site www.thesteelspirit.ca

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

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

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

First Responders & Military: \$20.00 Every Day!

Sullivan's BARBER SHOP

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

Seniors **\$20.00**
Regular **\$25.00**

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

NDP

Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

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

Laurel Collins
MP for Victoria

Laurel.Collins@parl.gc.ca
250-363-3600

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



Les promotions et récompenses de l'administration de la base ont été présentées par le commandant Nicolas Bruzzone, commandant de l'administration de la base, le 29 avril.

Photos : Caporal Jessica Jackson, BADM



Le lieutenant de vaisseau Maurice Smart reçoit le certificat de technologie des munitions pour avoir suivi le premier MOD du cours d'officier technique des munitions.



Le matelot de 1re classe Andrea Passy promu matelot-chef (à compter du 17 avril) avec la gestionnaire des ressources humaines du NCSM Ottawa, le maître de 1re classe Nicole Umbach.



La matelot-chef April Davis promue quartier-maître de 2e classe (à compter du 17 avril) avec sa famille, l'adjudant-maître Dan Hryhoryshen et son fils, Gretzky Davis.

CLASSIFIEDS

A VENDRE

BATEAU A VOILE 1974 CS 22 à vendre. Situé à CFSA. 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 permis d'autorité spéciale, 3 limousines, site Web, numéro de téléphone, services juridiques et comptables (au besoin), clients loyaux, volonté d'assurer 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

Maison entièrement meublée et équipée, 3 chambres et 2 salles de bains, grand garage, terrain clôturé. A louer dans un cul-de-sac à Langford. A 200m du bus, 10ms à pied de G.Goose et du centre commercial Westshore. Portes ouvertes le 12 mai, de 13 h à 16 h. Bail de 1 an et plus. Pas d'animaux, 3600\$/mois + charges. Détails Liliane 819-992 3380.

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 Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

<

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

Book Now
1.855.595.2251
WildPlay.com



Prix annuels du NCSM Malahat

lors des cérémonies de fin d'année Divisions

À la fin de son année d'entraînement, le NCSM Malahat, la division de la Réserve navale de Victoria, a tenu ses divisions cérémonielles, au cours desquelles elle a remis neuf récompenses annuelles à des membres méritants et distingués de l'équipage du navire. La cérémonie était présidée par le Commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale.



Le matelot de 1re classe Britney L'Heureux reçoit le trophée commémoratif du quartier-maître de 2e classe Fiona Borland, qui est décerné à un jeune MR qui fait preuve de courage, de compassion, d'esprit de corps, de générosité, d'intérêt pour les autres, et qui va au-delà de son devoir en soutenant et en encadrant d'autres marins.



Le premier maître de 1re classe Jim Phillion reçoit le trophée du premier maître Burch, qui est remis à la personne de l'unité qui fait le mieux la promotion de l'image du NCSM Malahat et de la Réserve navale auprès du public.



Le matelot de 1re classe Michael Gingras reçoit la bourse du commandant Clerihue, qui est remise à un membre méritant du NCSM Malahat, qui est également étudiant, pour l'aider à poursuivre ses études.



Le matelot-chef Sydney Huyghe reçoit le trophée commémoratif Coxn's, qui est décerné au jeune militaire du rang qui possède le meilleur potentiel pour devenir capitaine d'armes du NCSM Malahat.



Le sous-lieutenant intérimaire Oscar Morrison reçoit le trophée du capitaine D. Garrard, qui est décerné au cadet de la marine ou au sous-lieutenant intérimaire qui s'est le plus amélioré, en fonction de ses performances, de son assiduité et de sa compétence.



Le matelot-chef Mikhail Joukov reçoit le trophée du capitaine Jackson, qui est décerné au membre junior le plus remarquable sur la base de ses performances, de son assiduité et de son caractère.



Le lieutenant de vaisseau Joshua Dunn reçoit l'épée de l'association navale de l'île de Vancouver, qui est décernée à l'officier qui a le mieux illustré les qualités générales de leadership attendues de son grade.



Le matelot de 3e classe Callum LeBlanc reçoit le trophée du capitaine G.A.V. Thomson, qui est décerné à la nouvelle recrue la plus remarquable, en fonction de ses performances, de son assiduité et de son caractère.



Le lieutenant de vaisseau Bryn Stephenson reçoit le trophée du Victoria College, qui est décerné à l'officier subalterne le plus remarquable, sur la base de ses performances, de son leadership et de sa compétence.



2024 Outlander PHEV GT S-AWC

OWN FOR

\$155

WEEKLY*

WITH \$2,500 DOWN*

FOR

84

MONTHS

AT 5.99% APR OAC

MSRP: \$60,888 | SAVINGS: \$2,890 | NOW PRICE: \$57,998

AND

GET GOVERNMENT EV REBATES UP TO **\$7,000** SUBJECT TO ELIGIBILITY*

PLUS

GET A \$500 MILITARY REBATE**

TEST DRIVE
TODAY

SCAN HERE
FOR DETAILS



Best-selling plug-in hybrid in Canada

- / PHEV Twin Motor System
- / 687 km of Combined Range***
- / 7 Passenger Seating (5+2)
- / BOSE Premium Sound System with 9-Speakers
- / Power Panoramic Sunroof with Sunshade
- / Multi View Camera System
- / 9" Smartphone Link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector (ECO/NORMAL/SNOW/GRAVEL/TARMAC/MUD/POWER)
- / Lane Departure Prevention
- / 10.8" Head-Up Display



VICTORIA MITSUBISHI

3342 Oak Street, Victoria, BC, V8X 1R1
victoriamitsubishi.ca
(250) 220-8100

*\$155 weekly is equal to \$310 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301770. \$310 bi-weekly payment for 84 months, with \$2,500 down, or equivalent trade, 5.99% A.P.R. financing, on approved credit. MSRP is \$60,888. Selling price is \$57,998 and does not include provincial & federal rebates. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$7000 EV rebate, and subject to eligibility. Payment and selling price includes freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Terms and conditions apply. Offer expires May 31, 2024. See dealer for details. **All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required. ***EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 687km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.