

VOLUME 69 NUMÉRO 24 | 17 JUIN, 2024  
 JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

# le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

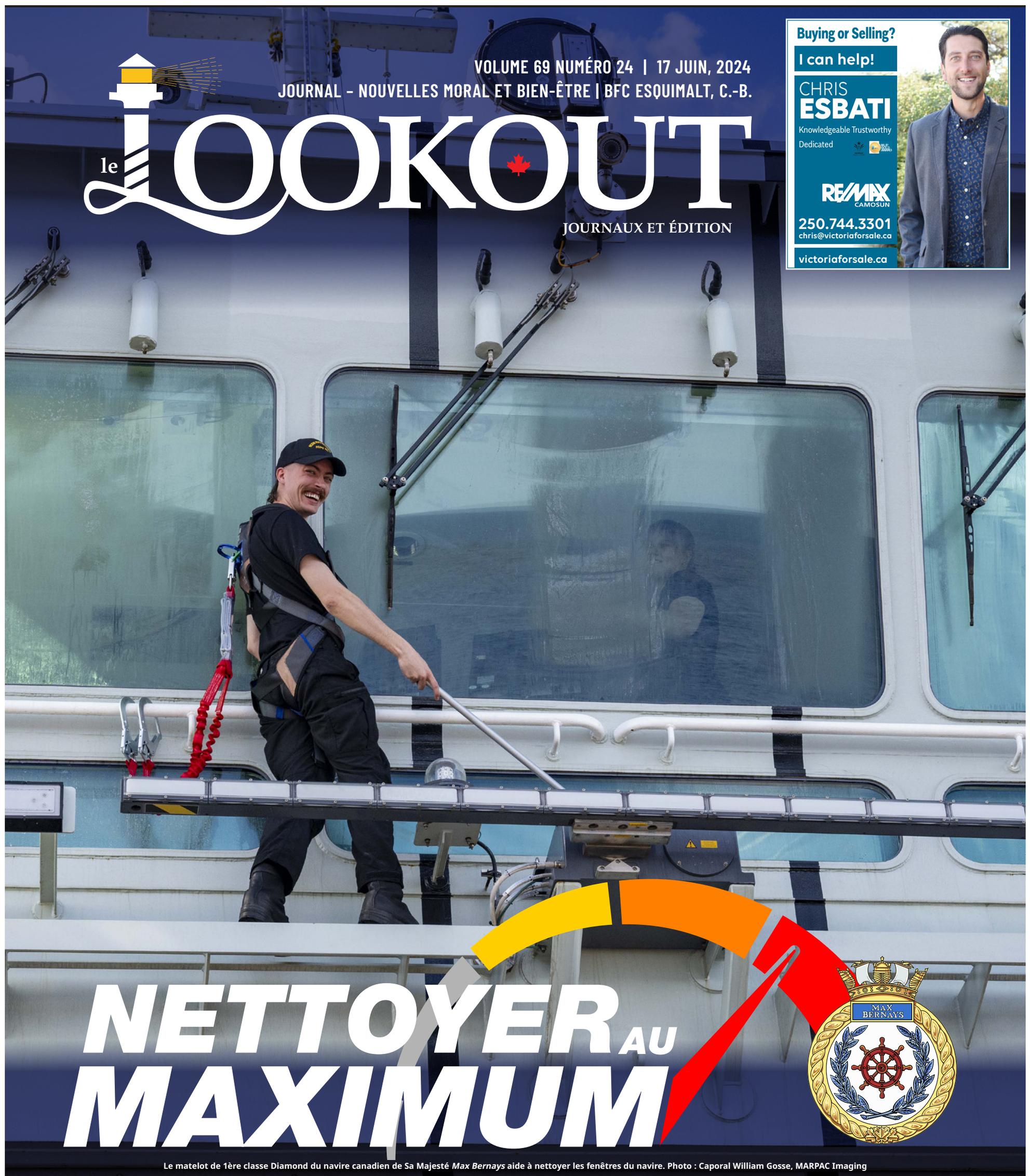
I can help!

**CHRIS  
 ESBATI**  
 Knowledgeable Trustworthy  
 Dedicated

**RE/MAX**  
 CAMOSUN

250.744.3301  
 chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



# NETTOYER AU MAXIMUM



Le matelot de 1ère classe Diamond du navire canadien de Sa Majesté Max Bernays aide à nettoyer les fenêtres du navire. Photo : Caporal William Gosse, MARPAC Imaging

**CANEX**  
 A division of CEMWS  
 Une division des SBMFC

**CANADA'S  
 MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

*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!**

# 5 QUESTIONS AVEC

# 5

Commandant de la base  
de la BFC Esquimalt  
Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside  
*Édition fête des pères*

## Personnel de la vigie

Q. Comment conciliez-vous votre rôle de père à la maison et celui de dirigeant à la base ? Pouvez-vous nous faire part de certaines stratégies que vous utilisez pour gérer efficacement ces deux aspects ?

R. Ce n'est pas facile et cela demande une attention constante. J'ai la chance d'avoir une épouse incroyable, un véritable super-héros, qui a trouvé le moyen d'élever nos trois enfants formidables alors que j'étais en mer depuis tant d'années. Cette affectation m'a permis d'être au même endroit qu'eux et m'a donné la possibilité de dîner à la maison en famille quelques soirs par semaine, ce qui a été un cadeau pour nous tous. Mon conseil est le suivant : lorsque vous avez l'occasion d'être à la maison avec votre famille, soyez présents.

Q. Comment votre famille vous soutient-elle dans votre carrière militaire et comment l'impliquez-vous dans les activités et événements de la base ?

R. Comme me le rappelle mon incroyable épouse, je suis le mari d'une enseignante, elle n'est pas une épouse de militaire. Bien que cela puisse sembler léger, il est important de le noter. Mon

épouse et moi nous sommes toujours efforcés de nous soutenir mutuellement dans nos carrières, même si les exigences du service ne permettent pas toujours une équité dans ce soutien. La meilleure façon dont je pense avoir pu la soutenir est de l'écouter lorsqu'elle a besoin d'une oreille, tout en m'efforçant de lui communiquer tout changement d'emploi du temps le plus tôt possible afin de maintenir un plan familial. Nous ne sommes pas parfaits, personne ne l'est, mais je ne serais pas ici aujourd'hui, toujours en uniforme, si je n'avais pas eu une famille aussi résiliente et solidaire, qui comprend les besoins du service.

Q. Quelles sont les principales leçons que vous avez apprises en tant que père et que vous appliquez dans votre rôle de chef à la base ? Inversement, y a-t-il des leçons tirées de votre carrière militaire que vous mettez à profit dans votre rôle de père ?

R. Soyez humbles, gentils, à l'écoute des besoins des autres, faites face à l'adversité et relevez les défis en équipe. Admettez vos erreurs et essayez de faire en sorte que chaque jour soit meilleur que le précédent.

Q. Votre famille a-t-elle des traditions ou des rituels particuliers pour la fête des

pères, compte tenu notamment des circonstances uniques de la vie militaire ? Que signifie cette journée pour vous personnellement ?

R. Il est rare que je sois à la maison pour la fête des pères. En général, je reçois un courriel en mer. Mais quand je suis ici pour la journée, nous passons du temps ensemble à la plage avec nos chiens et nous sortons pour un repas ou un barbecue en famille ; et bien sûr, nous essayons de participer à la course de la Marine qui a lieu généralement ce jour-là ou à peu près ! Cette année, elle aura lieu le 22 juin.

Q. Si vos enfants pouvaient vous décrire comme un super-héros en raison de votre rôle de père et de commandant de base, quels super-pouvoirs vous attribuerai-ent-ils et quel serait votre nom de super-héros ?

R. Selon mes enfants, mon nom de super-héros serait "Dupli-papa" et mon super-pouvoir me permettrait d'être à deux endroits en même temps : au travail et à la maison !

Q. Bonus : Quelle est votre blague de "papa" qui ne manque jamais de faire gémir ou rire vos enfants ?

R. Comment l'océan salue-t-il les navires ? Il fait des vagues !



Le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside avec sa famille.



**ACE Model Refresher Course**  
Ask, Care, Escort

**WHAT / WHERE:**  
1-hour course on the DLN

**WHO:**  
Graduates of the Suicide Awareness Training – ACE Model

**WHY / WHEN:**  
Refresh your ACE Model knowledge annually

For more information, contact your local Health Promotion Office.

**Révision du Modèle ACE**  
Aborder, Comprendre, Escorter

**QUOI / OÙ :**  
Cours d'une heure sur le RAD

**QUI :**  
Toute personne ayant suivi le cours de sensibilisation au suicide sur le Modèle ACE

**POURQUOI / QUAND :**  
Réviser vos connaissances sur le Modèle ACE chaque année

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec votre bureau local de Promotion de la santé.

National Defence / Défense nationale

**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

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

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

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

\* under 80,000 km



# Le groupe de formation navale fête ses dix ans !

Affaires publiques NTG

“Tous les membres de la Marine royale canadienne (MRC) partagent le même objectif professionnel : générer des capacités maritimes par la force afin de les utiliser selon les directives du gouvernement du Canada”, a déclaré le capitaine de frégate Darren Sleen, commandant du groupe d’entraînement naval (GEN), lors d’une récente allocution.

L’assemblée de militaires et de civils s’est réunie au bâtiment Nixon de Work Point pour commémorer la création du groupe d’entraînement naval (NTG) le 11 juin, dix ans plus tôt.

Aujourd’hui, le NTG emploie environ 1 000 militaires et civils dans son modeste quartier général et dans ses quatre établissements de formation à Halifax (École de la flotte navale (Atlantique)), à Québec (École de la flotte navale (Québec)) et à Esquimalt (École de la flotte navale (Pacifique) et NCSM *Venture*).

“Nous avons apporté de nombreuses améliorations au cours des dix dernières années”, a déclaré le capitaine de frégate Sleen, “et nous continuerons à nous efforcer d’améliorer notre efficacité et notre efficacité”.

Le NTG est la principale organisation

responsable de l’élaboration et de la mise en œuvre de la formation individuelle et de l’éducation dans l’ensemble de la MRC. Sa mission est de permettre à l’ensemble du personnel d’acquérir les connaissances, les compétences et les qualités de leadership essentielles à la Marine canadienne. Cela se traduit par environ 8 000 sessions de formation par an.

L’événement a coïncidé avec le début de la Semaine nationale de la fonction publique (du 9 au 15 juin). Le Capitaine de frégate Sleen a remercié les membres civils de l’équipe de défense du GTN et a salué les services rendus par deux membres originaux, Laura Brackenbury et Josée Lafontaine, qui ont été invitées à procéder à la découpe cérémoniale du gâteau.

“Faire partie de l’équipe dirigeante de NTG depuis sa création a été très gratifiant”, a déclaré Josée Lafontaine, chef de département : Group Services. “Je suis fière d’avoir contribué aux progrès que nous avons réalisés collectivement au cours de ces dix dernières années. Il y a certainement eu des défis à relever pour coordonner les programmes de quatre établissements de formation géographiquement dispersés, mais nous sommes mieux gérés aujourd’hui qu’à n’importe quel moment de notre histoire.”

“Je dis aux gens qu’on ne s’ennuie jamais

au travail”, a déclaré Laura Brackenbury, chef de service : Technologies de la formation. “L’infrastructure de formation est l’élément clé de la réussite. Les dix dernières années ont été largement consacrées à la recapitalisation et à la numérisation d’installations vieillissantes ; toutefois, les dix prochaines années mettront l’accent sur l’introduction de nouvelles plates-formes de navires et sur les formateurs et les écoles nécessaires pour préparer nos marins à ce qui les attend. Des navires de patrouille arctique et hauturière aux navires de soutien interarmées, en passant par les navires de combat de surface canadiens, l’avenir approche à grands pas et est passionnant.

“Il y a plusieurs valeurs auxquelles nous adhérons dans l’armée et votre service au cours de la dernière décennie illustre l’excellence, la responsabilité et la loyauté”, a déclaré le capitaine de frégate Sleen. “Comme la plupart des entreprises, les succès du NTG reposent sur le talent, l’énergie, la motivation et la détermination de son personnel.

“Alors, joyeux 10th anniversaire du groupe d’entraînement naval ! Vos efforts contribuent à assurer la vitalité, le professionnalisme et l’excellence opérationnelle de notre marine”, a conclu le capitaine de frégate Sleen.



Le commandant Darren Sleen (à gauche) et le premier maître de 1re classe André Aubry (à droite) invitent Josée Lafontaine et Laura Brackenbury à couper le gâteau.

## Working for our community

**Mitzi Dean**  
MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885  
#104-1497 Admirals Road  
Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca  
MitziDean.ca



The War Amps

Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag. The Key Tag Service can save you hundreds of dollars in replacement costs.



Order free key tags at [waramps.ca](http://waramps.ca)

Avez-vous ce

qu’il faut ?



Le Lookout est à la recherche de personnes qui souhaitent “s’exprimer” par écrit.

Si vous avez quelque chose à dire et que vous souhaitez collaborer, veuillez contacter [Kateryna.Bandura@forces.gc.ca](mailto:Kateryna.Bandura@forces.gc.ca)

Il s’agit d’un poste bénévole.

# le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

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

LookoutNewspaper.com

LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

## ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway .....jazmin.holdway@forces.gc.ca

## ÉDITEUR

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

## RÉDACTEUR

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

## PRODUCTION

Teresa Laird ..... production@lookoutnewspaper.com  
Leslie Eaton ..... 250-363-8033  
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

## ADMINISTRATION

Andrea Modesto ..... 250-363-3127  
.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

## PUBLICITÉ

Joshua Buck ..... 778-977-5433  
.....sales@forcesadvertising.com

## CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé ..... 250-363-4006  
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.

# le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Tirage : 4 000 plus engagement  
en ligne par semaine

Suivez-nous sur Facebook,  
et Instagram pour rejoindre notre  
communauté grandissante  
des médias sociaux.

Une division des programmes de soutien  
du personnel  
BFC Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces,  
Victoria, BC V9A 7N2

Internet: [www.lookoutnewspaper.com](http://www.lookoutnewspaper.com)  
Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



\$1,119,000 • 180 Caspian Dr. Royal Bay

**4 Bedroom in Royal Bay**  
Lovely bright 4 bed 4 bath home in Royal Bay's new seaside community. Double garage with access off private lane, steps to parks, shopping and schools. Fully fenced yard for your pets and children.

**Take the Virtual Tour!**  
[bit.ly/4ave646](http://bit.ly/4ave646)

Call Shelly Reed Direct 250-213-7444

**Sutton**  
West Coast Realty  
Sutton Group West Coast Realty  
103-4400 Chatterton Way  
Victoria, BC

## Le coin du rédacteur

# Une rencontre

# royale



Jackie Carlé, directrice exécutive du Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt (CRFM), a présenté Son Altesse Royale, la princesse Anne, au personnel, au conseil d'administration et aux familles du CRFM lors de la visite de Son Altesse Royale à Victoria en mai. Photo fournie

## Kate Bandura

Rédacteur en chef de Lookout

En présence de Son Altesse Royale, je n'ai pu m'empêcher de me remémorer la première fois que je l'ai rencontrée, il y a une dizaine d'années. Par une fraîche matinée du jour du Souvenir, j'ai eu le privilège d'escorter la princesse Anne au Monument commémoratif de guerre du Canada, à Ottawa, dans son cortège de couleurs. Cette journée a été marquée par un profond sentiment de crainte et de formalité, caractéristique d'un jeune cadet de la marine issu d'une famille d'immigrants rencontrant la royauté pour la première fois. L'écart entre un cadet et une princesse était énorme.

Dix ans plus tard, je me retrouve dans un contexte remarquablement différent et pourtant très similaire. Cette fois-ci, il s'agissait d'une réunion intime avec le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt (EMFRC), où la visite de la princesse Anne n'était pas un simple événement formel, mais une interaction profondément personnelle. La salle bourdonnait d'enthousiasme et de respect mutuel, ce qui témoigne des valeurs communes de dévouement, de service et de communauté entre la famille royale et la communauté militaire. Ce fut une démonstration puissante de la façon dont la famille royale comprend et apprécie les sacrifices et les contributions de nos militaires.

Alors que ma précédente rencontre m'avait donné l'impression d'une figure lointaine, presque mythique, aujourd'hui, la princesse Anne m'a semblé accessible et engageante. Cette transformation n'est pas seulement le reflet de ma propre évolution, mais aussi de la dynamique changeante des engagements royaux. La princesse royale, vêtue d'une tenue de combat, coiffée d'une casquette de la Flotte canadienne du

Pacifique et portant un badge à son nom, ressemblait moins à la royauté lointaine de ma jeunesse qu'à un membre engagé de notre communauté de défense.

D'autres participants ont également évoqué leurs propres rencontres avec des membres de la famille royale.

"J'ai rencontré des membres de la famille royale dans les années 80, à l'occasion des Jeux du Commonwealth", a déclaré Christine Richard, membre du conseil d'administration de l'EMFRC. "Je suis ravie de rencontrer la princesse Anne en personne en raison de son éthique de travail. Je pense qu'elle est l'une des personnes qui travaillent le plus dur et l'une des meilleures représentantes de la famille royale".

La princesse Anne s'est montrée véritablement intéressée par les histoires des familles de militaires, par les défis qu'elles doivent relever et par le soutien apporté par l'EMFRC. Elle a pris le temps de poser des questions perspicaces à chaque personne présente dans la salle, et sa capacité à communiquer avec chacun d'entre eux a été extraordinaire.

"Son Altesse Royale a été très aimable et a parlé avec tout le monde, et je pense que nos gens se sont sentis très appréciés", a déclaré Jackie Carlé, directrice exécutive de l'EMFRC. "De tous les endroits qu'elle aurait pu visiter pendant son séjour à Victoria, elle a choisi de passer du temps avec nos familles de militaires. Cela en dit long sur sa compréhension de l'engagement, puisqu'elle est elle-même

issue d'une famille de militaires".

J'ai trouvé cette expérience profondément humble et inspirante. Rencontrer Son Altesse Royale en tant que cadet a été un moment d'émerveillement ; la rencontrer maintenant a été un moment de connexion personnelle. En quittant l'événement, j'ai conclu que la visite de la princesse Anne était plus qu'un simple engagement royal ; c'était une célébration de l'importance stratégique de notre flotte du Pacifique. La présence de la princesse Anne en tant que commodore en chef honoraire de la flotte du Pacifique était une affirmation puissante du rôle vital de nos forces navales dans le maintien de la sécurité régionale et la promotion de la coopération internationale.

Le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base d'Esquimalt, a souligné l'importance de cette visite.

"Voir Son Altesse Royale se présenter aujourd'hui en tenue de combat nous a tous mis à l'aise, en nous montrant qu'elle est une personne qui accomplit un travail incroyable depuis tant d'années", a-t-il déclaré. "Pour moi, c'est probablement le moment le plus spécial de mon mandat jusqu'à présent."

Ses paroles ont trouvé un écho chez nombre d'entre nous, soulignant l'impact profond que la visite de la princesse Anne a eu sur notre communauté. Beaucoup de choses ont peut-être changé au cours de la dernière décennie, mais les valeurs fondamentales que sont le dévouement, le service et la communauté demeurent inébranlables. Ces valeurs incitent les cadets comme moi à faire carrière dans la Marine royale du Canada, les commandants de base comme le capitaine de vaisseau Whiteside à diriger avec intégrité et vision, et tous les membres des Forces armées canadiennes à travailler ensemble au maintien de la paix et de la stabilité maritime dans le monde.



# YOGA DANS LE PARC

MARDI 12H05-12H50

Pelouse de l'admiral. Pour plus d'informations, veuillez contacter 3-4485

# Les magasins de la FMF ont fait leur marque pour la salve royale de 21 coups de canon

**Peter Mallett**  
Rédacteur en chef

Perché au sommet d'une falaise de la batterie navale de Black Rock, un équipage de neuf canons de l'École navale (Pacifique) a tiré la traditionnelle salve de 21 coups de canon avec une précision d'expert. Le tonnerre a résonné dans le port d'Esquimalt lors de la visite de la princesse Anne le mois dernier.

Les obus à blanc de cinq livres détonaient des canons de trois canons de 12 livres à tir rapide, 12 cwt, 3", montés sur piédestal.

Faire en sorte que l'artillerie tire correctement et la maintenir en bon état pour de futures utilisations n'est pas une mince affaire, explique Tim Christy, superviseur au Centre de travail sur les armes de surface de l'Installation de maintenance de la flotte (FMF) Cape Breton, également connu sous le nom d'atelier 162A.

"Il est toujours agréable de voir le produit fini utilisé, car nous n'avons jamais l'occasion de voir notre travail en action", déclare Christy. "La FMF est fière de toutes les armes qu'elle entretient et fait de son mieux pour fournir à la marine ce dont elle a besoin pour rester en sécurité lorsqu'elle est déployée.

Pour s'assurer que les armes fonctionnent à plein régime, il faut un travail d'équipe de

la part de divers travailleurs et ateliers de la FMF, dont le travail consiste à soutenir la flotte et les opérations des Forces maritimes du Pacifique.

Pour s'assurer que les canons de 12 livres étaient à la hauteur de la visite royale, les ouvriers de l'atelier 162A ont soigneusement démonté les canons pour en faire une collection de pièces. Les pièces ont ensuite été envoyées à l'atelier 125 de nettoyage chimique de la FMF pour un détartrage et un travail de préparation, puis à l'atelier 111 de sablage de la FMF. L'artillerie s'est ensuite rendue au département peinture et graphisme de l'atelier 123 pour se refaire une beauté. Une fois les canons réassemblés, les ouvriers de l'atelier 142 (contrôle non destructif) se sont assurés que les éléments de mise à feu pouvaient être utilisés en toute sécurité. L'ensemble du processus a duré environ six mois, explique Christy.

"Je suis très fière de toutes les équipes de la FMF, des différentes expériences qu'elles apportent et du travail méticuleux qu'elles accomplissent", a déclaré Christy. "Notre atelier doit diagnostiquer un grand nombre de réparations et d'entretiens que nous effectuons par le biais d'appels téléphoniques, de photos et d'e-mails provenant de différents ports. Nous nous déplaçons même pour réparer tout ce que nous entretenons, et je peux compter sur

eux pour faire le travail.

L'atelier 162A est responsable de tout ce qui concerne les armes de surface, y compris les systèmes d'armes rapprochées (CIWS), les canons de 57 mm, les missiles guidés, les harpons, les affûts de calibre 50 et les affûts télécommandés de calibre 50, les lanceurs MASS (Multi-Ammunition Softkill Systems) et les lanceurs SOPD (Surface Off-board Passive Decoy).

Christy fait remarquer qu'il y a aussi des objets qui arrivent dans son atelier et qui ont une valeur historique beaucoup plus importante.

"Certains des canons de salut que nous entretenons et réparons pour les cadets [de la marine] sont très anciens, mais dans un état incroyable lorsque nous les quittons", a déclaré M. Christy. "Je suis toujours impressionné par le travail que nous accomplissons, du nettoyage à l'usinage, en passant par tout ce qui se trouve entre les deux.

La dernière remise en état des canons de 12 livres remonte à 2017. Christy et ses équipes sont retournés à la Black Rock Gun Battery le 7 juin pour nettoyer en profondeur les canons et les chambres d'artillerie. Ils ont ensuite enveloppé les canons dans des housses de protection en tissu, adaptées sur mesure et conçues par le Sail Loft 124E de la FMF, afin de les protéger des éléments.

## Le saviez-vous ?

Dans le service britannique, "12-pounder" était la valeur arrondie du poids du projectile, et "12 cwt (hundredweight)" était le poids du canon et de la culasse, pour le différencier des autres canons de "12-pounder".

Le quintal est une unité coutumière de poids ou de masse, qui a deux significations. Dans les mesures impériales britanniques, le quintal est également connu sous le nom de "centum weight", tandis qu'aux États-Unis, il est appelé "quintal". Les deux valeurs sont distinguées en anglais américain par les termes "short" et "long" hundredweight et en anglais britannique par les termes "cental" et "imperial" hundredweight. Selon les deux conventions, il y a 20 quintaux dans une tonne, ce qui donne une "tonne courte" de 2 000 livres (907,2 kg) et une "tonne longue" de 2 240 livres (1 016 kg).

Le canon QF (Quick-Firing) de 12 livres était un canon naval polyvalent de 3 pouces (76,2 mm) introduit en 1894 et utilisé jusqu'au milieu du XXe siècle. Il était produit par Armstrong Whitworth, Elswick, et utilisé sur les navires de guerre de la Royal Navy, exporté vers les pays alliés et utilisé pour le service terrestre.



Les membres du Centre de travail sur les armes de surface de l'IMF Cape Breton, atelier 162A, se rassemblent pour une photo de groupe devant le canon de 12 livres à tir rapide situé à la batterie navale de Black Rock, dans l'arsenal CSM. Photo : Peter Mallett/ Lookout Newspaper

# Heureux La retraite !

The Lookout tient à remercier

**Christine Farrington**

pour son soutien et son travail en tant que coordonnatrice des événements spéciaux des PSP au cours de la dernière décennie à la BFC Esquimalt, et lui souhaite une retraite des plus agréables.



**2024 Outlander PHEV  
GT S-AWC**

**MAKE NEW  
TRACKS**

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



**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 \$7,000 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 July 2, 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.

# Un atelier puissant pour renforcer la compréhension et la culture



**Peter Mallett**  
Rédacteur en chef

Au début du mois de juin, l'équipe de défense de la BFC Esquimalt a exploré un village autochtone précolonial afin de comprendre le patrimoine des Premières nations.

Les membres se sont immergés dans les systèmes de valeurs et les interactions des communautés des Premières nations au cours d'une série d'ateliers interactifs sur le village intitulée *Bâtir des ponts : En comprenant le village*®. Cette expérience unique visait à approfondir leur compréhension du patrimoine culturel et à reconnaître l'érosion de ces traditions vitales au fil du temps.

Selon l'animatrice Kathi Camilleri, il faut un village de personnes partageant les mêmes idées pour interagir, apprendre, guérir et aller de l'avant à partir d'un passé traumatisant. Le séminaire d'une journée a été conçu comme le point de départ du processus de vérité et de réconciliation pour les membres de la BFC Esquimalt.

"Les participants interagissent de tout cœur et s'engagent profondément dans l'expérience", a déclaré M. Camilleri. "Il s'agit d'un apprentissage pratique, car il n'y a pas de Power Point ou de cours magistral.

Selon M. Camilleri, cette expérience d'apprentissage de première main permet de mieux comprendre l'amour, le respect, la gentillesse et la générosité qui existaient avant le contact avec les Européens. Les participants construisent un village ensemble et apprennent comment ces valeurs ont contribué à la création d'une communauté collaborative. Les jeux de rôle ont aidé les participants à acquérir une compréhension fondamentale du fonctionnement de la vie et des relations dans les villages indigènes.

Le capitaine de vaisseau Alex Kooiman affirme que l'atelier a été l'une des expériences d'apprentissage les plus enrichissantes qu'il ait jamais vécues.

"Il est difficile de décrire les liens que l'on établit avec les leçons jusqu'à ce que l'on fasse partie de l'histoire et que l'on comprenne ainsi la situation critique des peuples autochtones et de leurs communautés", a déclaré le capitaine de vaisseau Kooiman, commandant de la force sous-marine canadienne.

Andrea Lam, spécialiste de la promotion de la santé au sein des Programmes de soutien du personnel (PSP), a déclaré que l'atelier créait un espace sans jugement pour que les participants puissent s'engager à leur niveau de confort.

"L'atelier a été une expérience d'apprentissage extrêmement enrichissante", a déclaré Mme Lam. "Les partici-

pants sont arrivés avec une compréhension du sujet au niveau cognitif, mais beaucoup ont dit qu'ils étaient repartis avec une compréhension émotionnelle plus profonde".

Selon M. Camilleri, l'initiative *Bâtir des ponts : En comprenant le village*® s'inscrit dans le cadre de la responsabilité de tous les ministères fédéraux d'informer leurs employés sur l'histoire des peuples autochtones au Canada, y compris leurs droits culturels et issus de traités.

"Pour répondre à ces appels, il faut que les gens soient conscients de l'histoire de notre pays avec les peuples indigènes et de l'impact qu'elle a encore sur eux aujourd'hui", a déclaré M. Camilleri.

L'atelier était une initiative du groupe de travail sur le bien-être mental et social de la stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P), à l'occasion de la Journée nationale des peuples autochtones, le 21 juin. L'atelier *Building Bridges : Through Understanding the Village*® en était à sa deuxième itération à la base.

Le prochain atelier est prévu en septembre et s'inscrira dans le cadre de la Journée nationale pour la vérité et la réconciliation.

Suivez @pspsquimalt\_hp sur Instagram et le panneau d'affichage MARPAC pour des mises à jour et des informations sur la façon de s'inscrire.



Les participants à l'atelier *Bâtir des ponts : En comprenant le village*® écoutent l'animatrice Kathi Camilleri pendant qu'elle parle.  
Encadré : Les articles sont présentés sur la toile du village. Photos : Affaires publiques de la BFC Esquimalt



**Journée nationale des peuples autochtones**



Canada.ca/mois-national-histoire-autochtone  
#JNPA2024



Canada

# 21 JUIN

## Journée nationale des peuples autochtones

Le 21 juin, à l'occasion de la Journée nationale des peuples autochtones, nous reconnaissons et célébrons l'histoire, le patrimoine, la résilience et la diversité des Premières nations, des Inuits et des Métis du Canada.

La Journée nationale des Autochtones, aujourd'hui Journée nationale des peuples autochtones, a été annoncée en 1996 par Roméo LeBlanc, alors gouverneur général du Canada, par le biais d'une proclamation déclarant le 21 juin de chaque année Journée nationale des Autochtones. Le 21 juin 2017, le Premier ministre a publié une déclaration annonçant l'intention de renommer cette journée Journée nationale des peuples autochtones.

### Le visuel comprend

- Le soleil, représenté par la date du 21 juin ;
- Les Premières nations, les Inuits et les Métis, ainsi que les quatre éléments de la nature (la terre, l'eau, le feu et l'air), représentés par différents symboles et couleurs ;
- Une fumée multicolore qui nous rappelle la spiritualité indigène mais aussi les couleurs de l'arc-en-ciel, symbole de l'inclusion et de la diversité de toutes les communautés des Premières nations, des Inuits et des Métis et de leurs membres.

*\*La fumée est utilisée de différentes manières par les trois groupes autochtones du Canada. Qu'il s'agisse de fumer du poisson ou de la viande, de brûler de la sauge ou du tabac, ou encore de participer à des cérémonies sacrées ou à des célébrations, la fumée est un symbole important de la culture autochtone.*

- L'aigle représente les Premières nations
- Le narval représente les Inuits
- Le violon représente les Métis



(DE GAUCHE À DROITE) : Le capitaine de frégate Jeremy Samson, commandant sortant, le commodore David Mazur, officier réviseur, et le capitaine de frégate Matthew Woodburn, commandant entrant, signent les documents de passation de commandement lors de la cérémonie de passation de commandement qui s'est déroulée dans la salle Arc-en-ciel du mess des chefs et des officiers marinières, le 13 mai.

# Passation de commandement du NCSM Calgary



**NCdt Shelby Andrews**  
NCSM Calgary

Le 13 mai, les officiers et l'équipage du NCSM Calgary se sont rassemblés au mess des chefs et des premiers maîtres pour la cérémonie de passation de commandement, au cours de laquelle le Commodore (Cmdre) David Mazur a présidé le transfert de commandement du Capitaine de frégate (Cdr) Jeremy Samson, commandant sortant, au Capitaine de frégate Matt Woodburn.

Le commandant sortant et le commandant entrant de Calgary ont beaucoup en commun : ils ont tous deux plus de 20 ans d'expérience dans le service, notamment à bord des navires des classes Iroquois, Kingston et Halifax, et ils ont été déployés et se sont croisés à de nombreuses reprises au cours de leur carrière.

"C'est un honneur d'être à nouveau à vos côtés", a déclaré le capitaine de frégate Samson. "C'est la troisième fois que nous passons le flambeau. D'abord au NCSM Kingston, puis au NCSM Toronto et maintenant au NCSM Calgary. Je ne pense pas qu'il y ait un couple de homards plus

heureux dans la flotte.

"Nous avons été déployés ensemble sur le NCSM Iroquois, pour nos niveaux D, et nous avons inversé les rôles lors de la passation de commandement sur le NCSM Kingston. J'ai repris les fonctions de commandant en second sur le NCSM Toronto, et j'en suis très honoré", a déclaré le Capitaine de frégate Woodburn, qui partage ce sentiment.

Cet échange sincère entre eux a démontré le profond respect et la camaraderie qu'ils partagent. Leurs familles, présentes à la cérémonie, ont été remerciées pour leur soutien essentiel et indéfectible.

À la fin de la cérémonie, dans la plus pure tradition de Calgary, le Capitaine de frégate Samson a été transporté par Chuck Wagon jusqu'à son prochain navire, le NCSM Regina, tandis que l'équipage du navire l'encourageait par trois vibrantes acclamations tout au long du trajet.

Au Cdr Samson, nous vous souhaitons bon vent et bonne mer dans vos projets futurs.

Au Cdr Woodburn, Calgary vous souhaite la plus chaleureuse bienvenue, à vous et à votre famille !



Les membres du NCSM Calgary ramènent à terre le commandant Jeremy Samson (ci-dessus), leur commandant sortant. Photos : Caporal Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P)

Le NCSM Calgary, le NCSM Regina, le NCSM Brandon et deux patrouilleurs de formation de classe Orca, le PCT Cougar et le PCT Wolf. Photo : Caporal Jay Naples, Services d'imagerie des FMAR(P)

# "Onward"



**GALAXY MOTORS**  
THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!  
DLR# 30897 30897 & 40962

**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.

Over 34 years in Business  
Family Owned & Operated

[www.galaxymotors.net](http://www.galaxymotors.net)  
[www.galaxyrv.net](http://www.galaxyrv.net)

**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

BBB ACCREDITED BUSINESS

**TIDELINE** PROPERTY GROUP

**ELYSIA ALLEN**  
250-882-8938  
Elysia@TidelinePropertyGroup.com  
TidelinePropertyGroup.com

**CB**

COLDWELL BANKER OCEANSIDE  
Victoria BC, Canada

## Demandez à l'expert

# Un "coup de pouce pour l'exercice" n'est pas un contrôle corporel

Histoires de défense

*Je suis fière d'être aujourd'hui une coureuse de compétition, mais ce n'est que lorsque j'ai eu des résultats médiocres à un test de condition physique au lycée que j'ai compris qu'il fallait changer quelque chose. Mon professeur d'éducation physique m'a invité à rejoindre le club de fitness après l'école et j'ai pris goût à l'exercice. Son coup de pouce, doux et bien intentionné, a considérablement changé ma vie et j'essaie de rendre la pareille en encourageant régulièrement les autres à être plus actifs. Malgré mes bonnes intentions, je ne sais pas comment je peux influencer les autres ?*

– Gerry le reconnaissant

Cher Gerry : L'influence positive que d'autres personnes peuvent avoir sur notre vie est étonnante. Ton professeur d'éducation physique est la preuve vivante que la "théorie du coup de pouce" fonctionne.

La théorie du coup de pouce est l'idée selon laquelle le fait de pousser légèrement les gens dans la bonne direction les aide à opérer des changements positifs dans leur vie. Des recherches de plus en plus nombreuses montrent que cette approche est efficace pour promouvoir l'activité physique. Un soutien social, même minime, peut entraîner des changements importants et durables dans les niveaux d'activité physique des individus. Des interventions aussi simples que des rappels téléphoniques automatisés et des entretiens avec des conseillers en conditionnement physique se sont révélées très efficaces et le sont restées même lorsqu'elles ont été moins fréquentes. En outre, l'utilisation des escaliers a augmenté en réponse à une intervention aussi simple que l'affichage de panneaux incitant les gens à prendre les escaliers à la base d'un escalier/escalator d'aéroport.

## Voici quelques exemples de "coup de pouce" que vous pouvez utiliser avec d'autres personnes ou avec vous-même :

- Montrez l'exemple - le fait de voir quelqu'un faire de l'activité physique est un puissant facteur de motivation.
- Partagez votre histoire (courriel, chat, message sur les médias sociaux) sur la façon dont vous êtes devenu actif et les avantages que vous en avez retirés.
- Affichez dans les endroits les plus fréquentés de votre domicile et de votre lieu de travail un rappel visuel des bienfaits de l'exercice physique.
- Marquer d'empreintes de pas le sol menant aux cages d'escaliers sur le lieu de travail.
- Utilisez une citation motivante comme économiseur d'écran sur votre ordinateur ou votre téléphone.
- Proposez à un ami de faire équipe avec vous pour pratiquer une activité physique régulière.
- Faites de l'exercice votre choix de pré-

lection, en vous assurant par exemple que votre vélo est à portée de main pour faire vos courses.

- Prévoyez un bloc de temps dédié à l'exercice dans votre emploi du temps chargé.
- Les "coups de pouce" incitent les gens à être plus actifs physiquement et peuvent avoir des effets positifs durables à la maison, sur le lieu de travail et dans la communauté. L'exercice est un médicament - alors donnez un petit coup de pouce à quelqu'un qui vous est cher dès aujourd'hui.

Darrell Menard OMM MD,  
Dip Sport Med

Quelques membres de l'équipage du NCSM Winnipeg s'exercent à la boxe sur le pont d'envol dans le cadre d'un entraînement physique lors de leur dernier déploiement. Photo : Mat1 Melissa Gonzalez, technicienne en imagerie des Forces armées canadiennes : Mat1 Melissa Gonzalez, Technicienne en imagerie des Forces armées canadiennes



**BAKE SALE**

by the  
Base Logistics  
Entertainment,  
Health & Wellness  
Committee

Wednesday, June 19  
@ FMF Ordnance Wall  
0700-0830 & 1200-1300

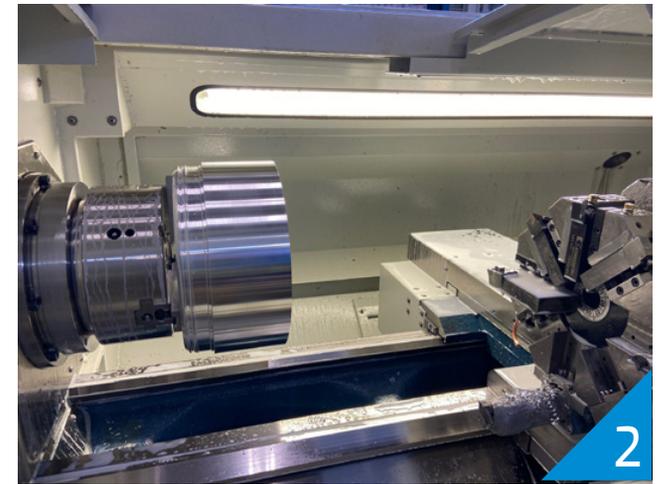
FMI or to Volunteer contact Kelsey Lang

ALLERGY WARNING: Food may contain Nuts, Peanuts and other Allergens

Cash, Credit & Debit Accepted!

# FAIRE PROGRESSER LA DÉFENSE MARITIME

## Projet d'extension des torpilles de la FMF



Légendes : 1. Conversion d'une torpille Mark 54. 2. La pièce de conversion est fabriquée sur un tour. 3. La pièce de conversion finale prête à être assemblée en tant qu'extension de la torpille Mark 54. Photos fournies

### Rory Theriault

Responsable de la communication stratégique, FMF CB/CS

L'installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton (FMFCB) continue de démontrer ses capacités avec le projet actuel d'extension des torpilles.

Le projet se concentre sur la modernisation des torpilles Mark 46 en torpilles Mark 54 dans le cadre de la stratégie de défense nationale du Canada visant à faire progresser le programme de torpilles Cyclone, en passant aux torpilles Mark 54 pour leur plus grande portée et leurs capacités de suivi avancées.

Le processus commence dans l'atelier 164 de la FMFCB, où une grande plaque d'aluminium de 8 pouces d'épaisseur, qui sert de base au projet, est transformée en morceaux plus maniables, semblables à des beignets. Le chaudronnier Jarrod Worth utilise un découpeur à jet d'eau pour découper l'aluminium en anneaux plus faciles à manipuler.

"Il faut environ 3,5 heures pour découper chaque anneau en forme de beignet dans le bruit assourdissant du processus d'usinage", explique Jarrod. La découpeuse à jet d'eau fonctionne à 60 000 psi et utilise du grenat pour l'abrasion, ce qui garantit des coupes de précision qui permettent de gagner du temps et d'économiser du matériau.

Une fois ces pièces prêtes, elles sont envoyées à l'atelier d'usinage pour la prochaine étape du projet. À partir de là, la conception des pièces d'extension commence à prendre forme, tandis qu'un travail approfondi débute sur le tour CC. Un tour est une machine-outil utilisée pour façonner des matériaux en faisant tourner la pièce contre des outils de coupe. Il requiert des compétences techniques, de l'expérience et une attention particulière aux détails pour obtenir des résultats précis et de haute qualité. Ce travail fait partie intégrante du projet, car les pièces d'extension sont fabriquées pour correspondre à la conception et aux mesures concises.

Ensuite, les pièces d'aluminium sont anodisées par des galvanoplastes du groupe 2 dans l'atelier 125. Le processus d'anodisation consiste à immerger l'aluminium dans un bain d'acide sulfurique

chargé électriquement, ce qui permet d'obtenir un aluminium non conducteur ou "isolé", résistant à la corrosion. Ce procédé s'apparente aux techniques d'anodisation utilisées dans des secteurs tels que le vélo de montagne et la construction automobile.

"L'aluminium est en soi un métal très réactif, mais une fois anodisé, il devient beaucoup moins réactif", explique Rod Miller, superviseur du centre de travail de l'atelier 125. "L'anodisation est un processus électrolytique qui entraîne une conversion de la surface, ce qui produit une couche d'oxyde protectrice.

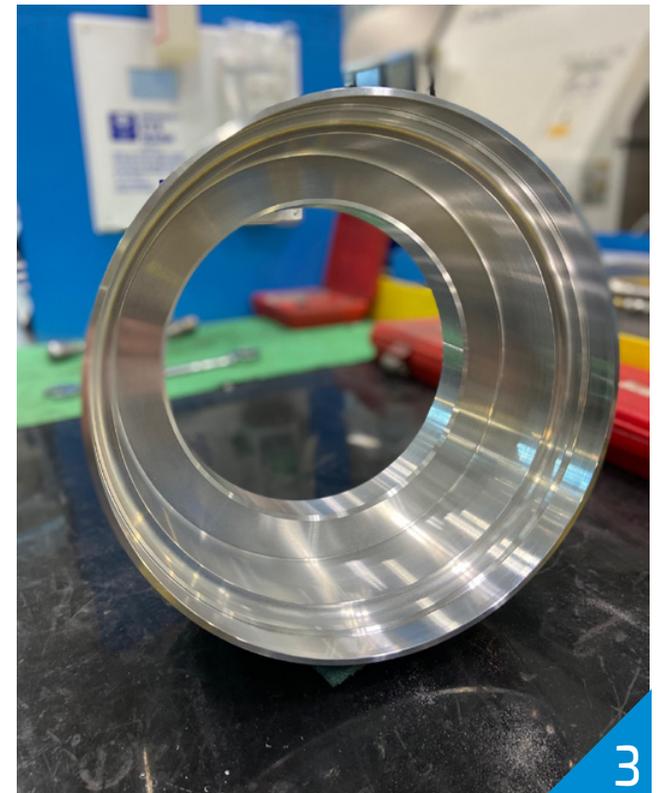
Ce projet est un exemple d'anodisation de "type 3", également connue sous le nom d'anodisation "dure", un processus qui transforme la surface de l'aluminium en l'une des substances les plus dures, l'oxyde d'aluminium.

Une fois anodisées, les pièces retournent à l'atelier d'usinage pour un dernier contrôle de qualité afin de s'assurer qu'elles répondent aux spécifications de la conception. Il est essentiel que le matériau s'aligne sur les dessins qui ont établi les mesures précises et la précision nécessaires à l'alignement correct avec la technologie de l'armement qu'elles supportent.

À la fin du projet, l'atelier d'usinage apporte la touche finale en assemblant le matériel, ce qui permet d'étendre avec succès les torpilles Mark 46 aux torpilles Mark 54. Grâce aux pièces d'extension conçues et fabriquées à la FMF, le poids et les dimensions de la torpille Mark 46 correspondent désormais à ceux de la torpille Mark 54. Cela permet au programme Cyclone de tester le chargement, le montage, la livraison et la récupération afin de certifier l'aéronef pour la livraison éventuelle de la Mark 54 l'année prochaine. En outre, les frégates de la classe Halifax sont en cours de développement pour accepter également la Mark 54, car ces prototypes seront utilisés à bord des lanceurs de bord.

La réussite de ce projet est l'aboutissement des efforts de plusieurs équipes, mettant en évidence les capacités sophistiquées de notre main-d'œuvre et l'approche collaborative qui définit notre organisation. De la conception à l'assemblage final, chaque étape représente une contribution cruciale à l'amélioration des capacités matérielles et à la réussite du projet.

Un travail bien fait !



### 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](http://CFBEGA.ca) or Facebook CFBEGA

# We Salute Our Fleet



### 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
--	---

# SOLARIS



## Solaris Summer Savings

**70% Sold Out** ↙

Featured Floor Plan

**Glow | Unit 203**

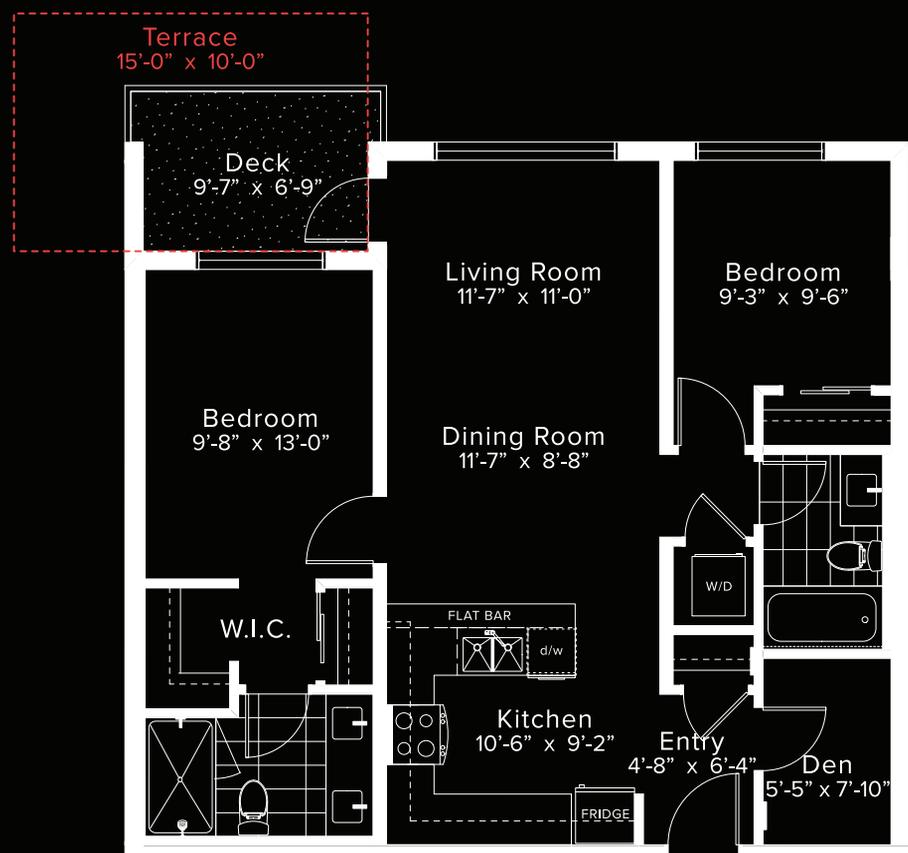
2 Bedroom | 2 Bath + Den

905 SQ. FT.

20 Minute Drive to CFB

~~\$599,000~~ ↙ New Price

**\$569,000** +GST



Limited time offer, for details visit [westhillsbc.com/solaris](http://westhillsbc.com/solaris) or contact us at [info@westhillsbc.com](mailto:info@westhillsbc.com)



**WESTHILLS HOMESTORE OPEN DAILY 12 – 4 PM | WESTHILLSBC.COM**  
1290 LANGFORD PKWY, LANGFORD, BC | 250 474 5899

# Le Victoria fait ses adieux à un ancien combattant bien-aimé

**Peter Mallett**  
Rédacteur en chef

Des centaines de personnes en deuil se sont rassemblées à la cathédrale Christ Church, dans le centre de Victoria, le 5 juin, pour un service commémoratif en l'honneur du capitaine de frégate (retraité) Peter Godwin Chance.

Ancien combattant de la Seconde Guerre mondiale, de la bataille de l'Atlantique et de la guerre de Corée, Chance s'est éteint paisiblement au Royal Jubilee Hospital, le 9 avril 2024.

Le 6 juin, lors d'une cérémonie au cimetière des anciens combattants d'Esquimalt, les cendres du Capf Chance ont été déposées dans le columbarium pour la postérité. Sa famille a ensuite visité le Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt et l'exposition sur la bataille de l'Atlantique, nommée en l'honneur du Capf Chance en novembre 2021, à l'occasion de son 101e anniversaire (st).



Simon Chance, s.é.-m. de la GRC (retraité), porte les cendres de son père, le Capitaine de frégate (retraité) Peter Chance, avec les membres d'un groupe commémoratif à la sortie de la cathédrale Christ Church de Victoria, à la suite d'un service commémoratif, le 5 juin.



À gauche : Des paroissiens participent à un service commémoratif pour le Capitaine de frégate (retraité) Peter Chance à la cathédrale Christ Church de Victoria, le 5 juin. Photos : Peter Mallett/Lookout Newspaper

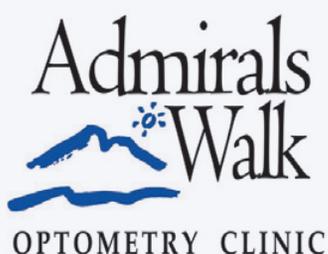
## Eye care for your family!

- 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!



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

## 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](mailto:Randall.Garrison@parl.gc.ca)  
[www.RandallGarrison.ndp.ca](http://www.RandallGarrison.ndp.ca)





FINANCIÈRE  
**SISIP**  
FINANCIER

## LA FINANCIÈRE SISIP :

### Vous préparer aux questions difficiles - PARTIE II

SISIP Financier Esquimalt

#### Comment établir un budget et le respecter ?

Beaucoup de gens pensent que faire un budget est pénible, mais ce qui est vraiment pénible, c'est de tomber dans un piège financier. Un bon budget vous permet de garder le contrôle et de vous protéger. Voici les principales étapes :

- 1. Calculez vos revenus.** Cela peut sembler simple si vous recevez le même salaire chaque mois, mais n'oubliez pas les déclarations de revenus, les prestations fiscales pour enfants, les remboursements de TPS, les revenus d'intérêts et les cadeaux.
- 2. Fixez des objectifs.** Ils doivent être réalistes et mesurables. Essayez de faire la distinction entre les besoins et les désirs. La nécessité de payer le prêt hypothécaire doit passer avant l'envie de partir en vacances.
- 3. Dressez la liste de vos dépenses.** Séparez les coûts fixes, comme le logement et l'assurance, des coûts variables, comme la nourriture et l'essence. Identifiez également les dépenses facultatives comme les cafés et les abonnements.
- 4. Comparez vos revenus et vos dépenses.** Si vos dépenses sont supérieures à vos revenus, vous devrez chercher des moyens d'augmenter vos revenus et/ou de réduire vos dépenses.
- 5. Élaborez un plan de dépenses.** Le budget ne sert à rien si vous ne suivez pas vos dépenses et si vous ne vous en tenez pas au plan.
- 6. Payez-vous d'abord.** L'un des aspects les plus intéressants de l'établissement d'un budget est la possibilité de placer régulièrement de l'argent dans vos investissements et de le voir fructifier.
- 7. Enfin, révisez et ajustez votre budget au fur et à mesure.** Aucun budget n'est parfait, mais si vous le surveillez en permanence et que vous l'adaptez à l'évolution de votre vie et de vos objectifs, vous réussirez.

#### Quand le conseil financier est-il nécessaire ?

Il y a des moments évidents et d'autres qui le sont moins.

L'un des moments les plus évidents est celui où un grand changement se produit dans votre vie, ou lorsque vous prenez une décision financière importante, par exemple lorsque vous êtes muté, que vous avez un enfant, que vous achetez une maison ou un véhicule, que vous vous mariez ou que vous divorcez. Ces événements entraînent presque toujours des changements financiers dans votre vie. Un autre moment évident est celui où vous vous sentez stressé. Peut-être que vos dettes vous

paraissent ingérables, que vous avez une saisie sur votre salaire ou que des agents de recouvrement vous appellent.

L'un des moments les moins évidents est celui où les choses semblent relativement stables en apparence, mais où vous ne savez pas vraiment où vous allez. Vous n'avez peut-être pas de budget et ne savez donc pas où va votre argent. Vous n'épargnez peut-être pas pour l'avenir. Peut-être que vos dettes augmentent lentement et que vous êtes inquiet. Vous aimeriez peut-être disposer d'un fonds d'urgence. Parlons-en et trouvons ensemble une solution.

La Financière du RARM est située au 98 BFC Naden, 1343 Woodway Rd, Esquimalt. Composez le (250) 363-3301.



## L'évolution du drapeau de

# la fierté

#### Capt Krystle Sloan

435e Escadron de transport et de sauvetage

Rares sont ceux qui ne reconnaissent pas le drapeau arc-en-ciel comme un symbole de la communauté homosexuelle. Le dessin original est l'œuvre de plusieurs artistes et activistes qui ont collaboré après que Harvey Milk, un influent leader homosexuel américain, a mis Gilbert Baker au défi de concevoir un symbole de fierté pour la communauté homosexuelle. Le résultat fut le drapeau arc-en-ciel, qui fut présenté pour la première fois lors de la parade du jour de la liberté gay de San Francisco, le 25 juin 1978.

#### Les huit bandes originales avaient une signification particulière :

- **Rose vif - sexe ;**
- **Rouge - la vie ;**
- **Orange - cicatrisation ;**
- **Jaune - lumière du soleil ;**
- **Vert - nature ;**
- **Turquoise - magique ;**
- **Indigo - sérénité ;**
- **Violet - esprit.**

Après l'assassinat de Harvey Milk en 1978, la demande pour ce drapeau a fortement augmenté et la Paramount Flag Company a commencé à vendre une version "standard" à sept bandes, en omettant le rose vif et en remplaçant l'indigo par le bleu.

À mesure que notre compréhension du genre et de la sexualité s'élargit, il semble approprié de réviser nos symboles pour représenter pleinement la diversité de la communauté 2SLGBTQI+ ; à cette fin, en juin 2018, Daniel Quasar a créé un nouveau design pour le drapeau de la Fierté avec les rayures arc-en-ciel à six couleurs et

un chevron à cinq couleurs. Les chevrons noirs et bruns représentent les personnes marginalisées de couleur et celles qui vivent avec le sida ou en sont mortes ; les chevrons blancs, roses et bleu clair représentent les couleurs du drapeau de la fierté transgenre (conçu par Monica Helms en 1999). Les flèches pointant vers la droite indiquent un mouvement vers l'avant, tandis que celles situées le long du bord gauche montrent que des progrès restent à faire.

En 2021, le drapeau Progress Pride, redessiné par Valentino Vecchiotti pour inclure les intersexes, a intégré un triangle jaune et un cercle violet aux chevrons susmentionnés, c'est-à-dire aux membres de la communauté queer dont les organes génitaux, les chromosomes ou les organes reproducteurs ne correspondent pas au schéma binaire homme/femme.

Au fur et à mesure que nous grandissons en tant que société et peuple, les symboles que nous utilisons pour reconnaître les différentes communautés au sein de notre pays devraient également évoluer. Le drapeau Progress Pride de 2018 a été le drapeau officiel hissé sur tous les bâtiments du gouvernement du Canada en 2022, représentant l'engagement de notre gouvernement à reconnaître et à célébrer la diversité des Canadiens et Canadiennes 2SLGBTQI+.



# PETITES ANNONCES

## A LOUER

**3 100 \$/MOIS LE 15 JUIN OU LE 1ER JUILLET.** La location se fait dans une unité familiale offrant 3 chambres à coucher et 1 salle de bain réparties sur deux niveaux, récemment rénovés. Les chambres et la salle de bain sont situées à l'étage, la cuisine, la salle à manger/salon et les rangements sont au rez-de-chaussée. Cette unité dispose d'un plan de vie principal ouvert, ensoleillé et lumineux, avec une terrasse sur toute la longueur dans un environnement privé et calme. Une buanderie commune est disponible au deuxième étage, ainsi qu'un espace de rangement sécurisé pour les vélos et les kayaks. Une place de parking est également disponible. La propriété est située à la limite de Saxe Point à Esquimalt. Immeuble NON FUMEUR et CHIENS INTERDITS par le règlement de copropriété. Il est facile de se rendre à pied aux parcs Macaulay Point et Saxe Point, au centre récréatif d'Esquimalt, à Archie Browning, à la bibliothèque, à l'école, au centre commercial Esquimalt Plaza et bien plus encore ! Pour plus d'informations, veuillez contacter le 778-888-9927 entre 9h00 et 19h00. Doit être en mesure de remplir le formulaire de demande et de fournir des références. 06/10

**MAISON ENTIÈREMENT MEUBLÉE** et équipée de bain à louer dans un cul-de-sac à Langford. Grand garage, cour clôturée. A 200m du bus, 10ms à pied de G. Goose et du centre commercial Westshore. Bail de 1 an et plus. Pas d'animaux, 3 600 \$/mois + charges. Détails Liliane 819-992 3380. 06/03

**SUITE DANS LANGFORD** près de View Royal. Suite d'une chambre lumineuse, moderne, propre, privée et tranquille avec patio, appareils électroménagers. Lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sècheuse inclus. Quartier calme. Belle vue. Accès facile aux pistes cyclables. Parking 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. 2 200 \$/mois meublé ou 2 000 \$/mois non meublé. Services publics et wi-fi inclus. Contacter Max par texto 613-449-2836 06/10

## A 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 06/03

**POUR FAIRE DE LA PUBLICITÉ, CONTACTEZ**  
Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



# BFC ESQUIMALT COURSE DE LA MARINE

5 KM WALK OR RUN / MARCHÉ OU COURSE DE 5 KM | JUNE 22 JUIN | 10 KM RUN / COURSE DE 10 KM KIDS RUN / COURSE DES ENFANTS

### REGISTRATION FEES

**IN PERSON - 5 KM & 10 KM**  
Mar. 31 - Jun. 14  
\$34.65 - Active and Retired Military and Dependants  
\$39.90 - DND/NPF Civilians and Dependants  
\$45.15 - General Public

**LATE REGISTRATION - 5KM & 10KM**  
Can only be done at Race Package pick up  
\$44.65 - Active and Retired Military and Dependants  
\$49.90 - DND/NPF Civilians and Dependants  
\$55.15 - General Public

**VIRTUAL - 5 KM & 10 KM**  
Apr 01 - Jun. 14 \$40.00

**VIRTUAL AND IN-PERSON KIDS RUN**  
Registration not required for the Kids Fun Run, however, go online to purchase your technical t-shirt.

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

### FRAIS D'INSCRIPTION

**EN PERSONNE - 5 KM & 10 KM**  
31 mars - 14 juin  
\$34.65 - Militaires en activité et retraités et personnes à charge  
\$39.90 - Civils du MDN/FNP et personnes à charges  
\$45.15 - Grand public

**INSCRIPTION TARDIVE - 5KM & 10KM**  
Uniquement lors du retrait du dossier de course  
\$44.65 - Militaires en activité et retraités et personnes à charge  
\$49.90 - Civils du MDN/FNP et personnes à charges  
\$55.15 - Grand public

**VIRTUELLE - 5 KM & 10 KM**  
01 avril - 14 juin \$40.00

**VIRTUELLE ET EN PERSONNE COURSE DES ENFANTS**  
L'inscription n'est pas nécessaire pour la course amusante, cependant, inscrivez-vous en ligne pour obtenir votre t-shirt technique !

**DES SERVICES DE GARDE D'ENFANTS**  
De retour à la demande générale ! La garde d'enfants est pour l'événement principal pour les enfants de 2 ans et plus. Inscription préalable requise.



## NAVYRUNESQUIMALT.COM

**REGISTER TODAY TO SECURE YOUR 2024 NAVY RUN TECHNICAL SHIRT!  
INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI  
POUR RECEVOIR LE CHANDAIL TECHNIQUE DE LA COURSE DE LA MARINE 2024!**

SPONSORED BY / COURSE PARRAINÉE PAR



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



## 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





## FOR RENT

Upper Flat in Saxe Point

3 Beds  
2 Baths  
Large Deck  
Ocean Views

**Available July 1<sup>st</sup>**

3 bedrooms, 2 bathrooms, in-suite laundry, large kitchen, separate dining room, ocean views from wrap-around deck and living room.

Directly across from Saxe Point Park chip trail, on Munro Street bus route.

Preference give to active or retired military, small pets encouraged,

**Rent: \$3,100 / month + utils approx. \$320 / month.**

**For more information, contact**  
rmiddleton@outlook.com

# ESQUIMALT FARMERS MARKET

GORGE PARK  
GRAND OPENING CEREMONY  
MONDAY JUNE 17TH . 4:30-7:30PM



FRESH FOOD + ARTISANS  
FOOD TRUCKS + LIVE MUSIC  
WWW.ESQUIMALTMARKET.COM

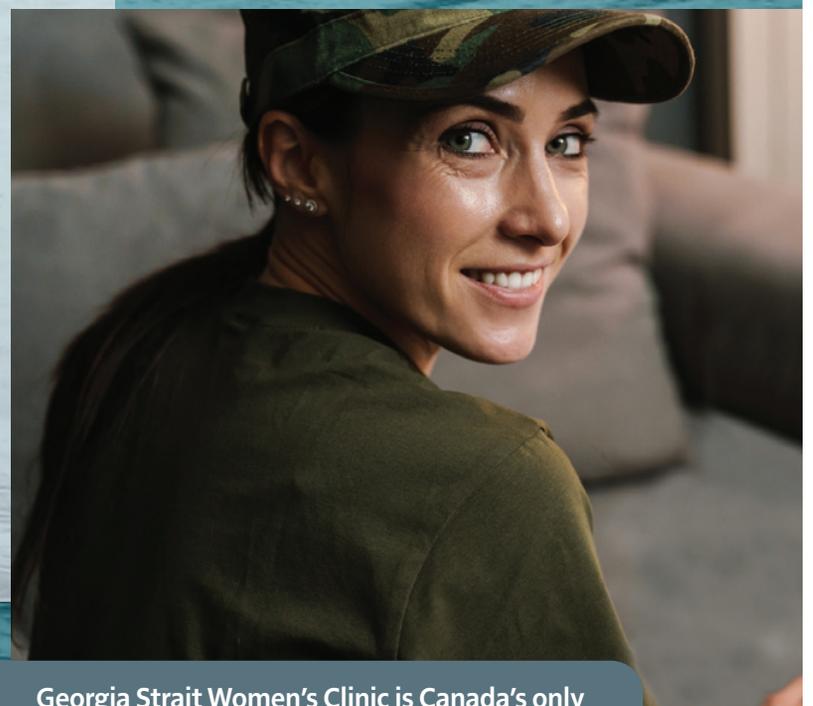
# Treatment IS WITHIN REACH

## 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**