

VOLUME 69 NUMÉRO 28 | 15 JUILLET, 2024
 JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

le LOOKOUT

1^{re} ÉDITION

Buying or Selling?
I can help!

CHRIS ESBATI
 Knowledgeable Trustworthy
 Dedicated

RE/MAX CAMOSUN

250.744.3301
 chris@victoriaforsale.ca
 victoriaforsale.ca




Un excellent dîner peut confirmer !

Le matelot de 2e classe Trey Pennington, cuisinier militaire en formation, présente fièrement le plat principal de son dîner de confirmation à la cuisine Venture. Lisez l'histoire en page 3 !

Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper

CANEX
 A division of CEMWS
 Une division de SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

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!

BEST OF THE BEST IS BACK



**2024 Mitsubishi
RVR ES AWC**

LEASE FOR

\$59
WEEKLY[^]
\$2,000 DOWN[^]

FOR

36
MONTHS
AT 3.99% APR

PLUS
GET A

**NO-CHARGE
EXTENDED WARRANTY**
VALUED AT UP TO **\$3,750[^]**

10 YR/160,000 KM
POWERTRAIN LTD WARRANTY**

~~10~~ YR/160,000 KM
NEW VEHICLE LTD WARRANTY**

~~10~~ YR/160,000 KM
ROADSIDE ASSISTANCE**

MSRP: \$29,998 | SAVINGS: \$1,248 | NOW PRICE: 28,750

AND

GET A NO-CHARGE 2-YEAR MAINTENANCE PACKAGE¹

PLUS

GET A \$500 MILITARY REBATE²

**GET YOURS
TODAY**

SCAN HERE
FOR DETAILS



- / Auto LED Headlights
- / Automatic Climate Control
- / 8" Smartphone Link
Display Audio with
Android Auto™ &
Apple CarPlay®
- / Power Door Locks with
Remote Keyless Entry
- / Rearview Camera
- / All-Wheel Control (AWC)
with Drive Mode Selector



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

[^] \$59 weekly is equal to \$118 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301982. \$118 bi-weekly payment for 36 months, with \$2,000 down, or equivalent trade, 3.99% A.P.R. financing, on approved credit, is based on selling price of \$28,750 and 16,000km per year. Lease end residual is \$19,548.54. MSRP is \$29,998. Payment and selling price are net of all available manufacturer and dealer incentives and provincial & federal rebates. Payment and selling price include 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. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires July 31, 2024. See dealer for details. * Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. The Extended Warranty product is described in greater detail in the service contract. Please read carefully the terms and conditions for the product as they set out the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires July 31, 2024 and subject to change without notice. ** Whichever comes first. Regular maintenance not included. See dealer or mitsubishi-motors.ca for warranty terms, restrictions and details. Not all customers will qualify. † Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires July 31, 2024 and subject to change without notice. ² 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.

Le NCSM *Yellowknife* trouve

la recette du succès

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Les papilles gustatives sont en éveil et les commentaires élogieux sont presque unanimes : un cuisinier en formation a servi un autre dîner de confirmation savoureux.

Après avoir terminé un élément clé de sa formation en cours d'emploi, le matelot de 2e classe (Mat2) Trey Pennington, du NCSM *Yellowknife*, est heureux à l'idée de devenir bientôt un cuisinier certifié à part entière.

Le matelot de 2e classe Trey Pennington n'avait pas froid aux yeux lorsqu'il travaillait sur un gril chaud et servait un repas de quatre plats à huit invités affamés à la Venture Galley, dans l'après-midi du 27 juin. Le dîner de confirmation faisait partie de son test de qualification de grade (QR) avec le Centre de formation en logistique des Forces canadiennes (CFLTC).

"Je n'étais pas du tout nerveux en préparant ce repas ; le test s'est déroulé sans problème et j'ai été ravi de recevoir autant de compliments par la suite", a déclaré le Sgt Pennington.

Le menu du dîner comprenait du pain de maïs, une soupe aux légumes, une salade d'épinards, de canneberges et d'amandes avec une vinaigrette au balsamique et à l'échalote, des côtes BBQ cuites lentement au four, des pommes de terre à l'ail garnies de ciboulette, un pot-pourri de maïs grillé et du pain aux bananes et aux pépites de chocolat.

"La partie la plus délicate de la préparation de ce repas a été de s'assurer que les côtes avaient une bonne quantité de saveur et n'étaient pas trop sèches, il était donc important de continuer à étaler la sauce barbecue et de s'assurer qu'il y avait un peu de liquide dans le fond de la casserole", a-t-il déclaré.

Parmi les invités au dîner figuraient trois de ses camarades de *Yellowknife*, trois membres du journal de Lookout et ses deux évaluateurs de Base Foods.

"C'était un repas incroyable du début à la fin, avec des portions de grande taille et une saveur exceptionnelle", a déclaré le maître de 1re classe Adrian Jack, maître d'équipage du NCSM *Yellowknife*. "Je peux maintenant me sentir à l'aise en sachant que l'équipage du navire et moi-même serons bien traités lorsque nous partirons pour l'opération

Caribbe plus tard cette année.

"Ce qui m'a le plus marqué, c'est la vinaigrette sucrée-salée qu'il a préparée, les épices et les saveurs de la soupe et le mélange de maïs grillé", a déclaré le matelot de 1re classe Quinlan Smith, opérateur d'information sur le combat naval à bord du *Yellowknife*.

Mat2 Pennington, 21 ans, est originaire de Parksville, en Colombie-Britannique, et est un ancien membre des Cadets de la Marine royale du Canada. Il a travaillé dans l'industrie de la restauration rapide avant de s'enrôler dans la Marine en 2021, après avoir discuté avec ses parents des possibilités de carrière qui s'offraient à lui lors d'une discussion à cœur ouvert. Bien qu'il n'en soit qu'à ses premiers pas en tant que cuisinier militaire, l'importance vitale de servir des aliments nutritifs et savoureux n'a pas échappé au Mat2 Pennington.

"Je pense qu'une flotte bien nourrie est essentielle au succès opérationnel et les cuisiniers sont chargés de servir des repas délicieux et stimulants sur les navires", a-t-il déclaré. "La dure réalité, c'est que si nous ne servons pas de bons repas dans la cuisine, le moral sur le navire en prend un sérieux coup.

Le premier maître de 2e classe (Pm 2) Troy McGregor supervise actuellement le Mat2 Pennington et les 98 autres cuisiniers affectés à la BFC Esquimalt et à la Flotte du Pacifique. En tant que gestionnaire et conseiller du groupe professionnel de la côte Ouest, le Pm 2 McGregor affirme que les dîners de confirmation constituent un point culminant de la formation d'un cuisinier.

"Le cuisinier prépare un menu avec des recettes, une liste d'achats et prépare lui-même le repas complet qui sera servi aux assesseurs et aux convives", explique le Pm 2 McGregor. "Il s'agit d'une combinaison d'expérience pratique, de connaissances théoriques et de compétences culinaires qu'ils ont acquises jusqu'à ce stade de leur carrière.

Il précise que les critères d'évaluation du dîner de confirmation comprennent la présentation, le goût, la température et la taille des portions, et que la notation est supervisée dans la cuisine par un évaluateur de Base Foods et par les convives.

Le Pm 2 McGregor est heureux d'annoncer que le Sgt Pennington a réussi l'épreuve du dîner de confirmation et que, dans 12 mois, il sera admissible à un cours de formation du CFLTC à la BFC Borden.



Le matelot de 2e classe Trey Pennington, cuisinier militaire en formation, prépare des plats pour son dîner de confirmation.

La formation en cours d'emploi des cuisiniers dure de 12 à 24 mois. Les cuisiniers doivent servir et préparer des repas allant de menus de type cafétéria à des repas officiels de plusieurs plats pour des dignitaires militaires et civils. Ils aident à manipuler les aliments et autres fournitures de cuisine, à fournir des accommodements alimentaires religieux et spirituels, à gérer la sécurité alimentaire, y compris le fonctionnement, le nettoyage et l'entretien des équipements et des installations des services de restauration.

Les compétences et connaissances de base d'un cuisinier comprennent la terminologie de la cuisine, les poids et mesures, les conversions et équivalences, l'introduction à la pâtisserie et à la préparation de la viande, la cuisine en petite et grande quantité, les normes de service alimentaire et le contrôle des coûts alimentaires, les précautions en matière d'incendie et de sécurité, ainsi que l'entretien des équipements et des installations.



Le plat principal du dîner de confirmation servi par le matelot de 2e classe Trey Pennington à la Venture Galley, qui comprenait des côtes BBQ cuites au four, des pommes de terre à l'ail garnies de ciboulette et un pot-pourri de maïs grillé. Photos : Peter Mallett/Lookout Newspaper



Merci!

Le journal The Lookout tient à remercier Peter Mallett pour les dix années de travail qu'il a consacrées à la couverture des événements à la BFC Esquimalt et au-delà.

Nous lui souhaitons bonne chance avec gratitude alors qu'il entame un nouveau chapitre de sa carrière journalistique.

We Salute Our Fleet

98.5 OCEAN

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



Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

* under 80,000 km

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

le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

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

LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.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.....250-363-3127
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto250-363-3127
.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

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

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé250-363-4006
Ashley Evans250-363-7060

Publié chaque lundi, sous l'autorité de
Captiv K. Whiteside, commandant de la base.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abrégier ou de rejeter un texte ou une publicité afin de respecter la politique énoncée dans le manuel des politiques des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

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

Circulation : 4 000 plus engagement en ligne par semaine.

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour rejoindre notre communauté croissante de médias sociaux.

Une division des Programmes de soutien du personnel

Web : www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur : 250-363-3015

Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



www.LookoutNewspaper.com

TSPT : Rêves de traumatisme pour l'auto-interrogation

Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Faire un rêve est l'une des expériences les plus ineffables que nous puissions vivre en tant qu'êtres humains. Il *semble* parfois plus *réel* que la vie éveillée. Dans un rêve, les émotions, les images et les sensations trouvent leur force dans la tension qui existe entre le fantasme et la réalité. La fantaisie parce que tout est possible dans un rêve, et la réalité parce qu'il y a souvent un élément personnel qui peut nous rattacher à notre vie éveillée.

Il existe un large éventail d'opinions sur ce que les rêves font pour notre psychologie, allant de l'absence d'objectif à la fonction de guide dans notre vie. Il existe cependant des types de rêves spécifiques qui peuvent créer un bien-être psychologique.

L'un d'entre eux est le rêve basé sur un traumatisme. Ces rêves et/ou cauchemars sont ancrés dans notre traumatisme insoutenable. La difficulté avec les rêves est qu'ils sont très rarement lucides, c'est-à-dire que l'accès à la volonté est refusé. Ils nous arrivent plus ou moins spontanément. C'est pourquoi les rêves nécessitent une réflexion dans l'après-coup psychique.

Néanmoins, les rêves qui sont liés à notre traumatisme se matérialisent souvent de manière manifeste et explicite. Il existe des images que nous pouvons directement associer à un incident traumatique.

Mais comment savoir si nous sommes en présence d'un rêve imprégné de traumatisme ?

L'environnement et le cadre du rêve con-

stituent un bon point de départ. Parfois, c'est évident : l'atmosphère est palpablement similaire à l'endroit où l'événement s'est produit, si ce n'est le lieu lui-même. Mais elle peut aussi être complètement différente, et nous devons alors faire appel à des associations réflexives qui mettent en évidence le traumatisme. C'est là qu'il devient difficile de discerner si le rêve traite d'un traumatisme spécifique ou d'un autre conflit.

Une autre bonne tactique pour déterminer s'il s'agit d'un rêve de traumatisme est d'être attentif aux personnages qui apparaissent. Tout comme le cadre, les personnes impliquées dans l'incident sont présentes dans le rêve lui-même. Cependant, cela devient un peu plus complexe lorsque nous rencontrons un personnage qui imprègne l'essence du traumatisme. Par exemple, il peut s'agir d'une force malveillante à laquelle nous sommes confrontés. Il peut s'agir d'un mal mystérieux et informe, d'un dragon, d'un monstre, d'une sorcière, etc.

Il est essentiel de se rappeler que les rêves agissent souvent sur le plan personnel et, surtout, toujours sur le plan symbolique. Notre inconscient ne parle pas notre langue mais une langue collective. Les rêves ne sont pas des représentations littérales de notre vie éveillée. Par exemple, il y a un autre témoin du traumatisme qui est plus ou moins un spectateur de l'événement. Ce personnage ne fait rien et se contente de regarder ce qui s'est passé. Cela ne veut absolument rien dire si l'on prend ce symbole au pied de la lettre.

Cependant, si nous l'examinons à un niveau plus symbolique, nous pouvons faire

appel à un large éventail d'associations qui nous rapprochent du traitement du rêve basé sur le traumatisme. Nous pouvons commencer à nous poser des questions telles que : où, dans ma vie, suis-je un spectateur innocent ? Face à quoi suis-je impuissant ? Quel effet cela fait-il d'être dans cette position ?

Cela demande sans aucun doute beaucoup de temps et d'efforts, mais il n'est pas nécessaire de le faire d'un seul coup. Parfois, au lieu de ruminer des choses qui sont hors de notre contrôle, nous pouvons y mettre fin en méditant sur l'un des personnages de notre rêve. En fin de compte, cela pousse l'esprit à s'interroger sur lui-même plutôt qu'à se détester. En devenant curieux de nous-mêmes, nous apprenons à mieux nous connaître, ce qui nous rend plus à l'aise avec le qui, le quoi, le où, le pourquoi et le comment que nous sommes. Les connaissances commencent à s'accumuler et l'on a l'impression qu'une nouvelle pièce du puzzle se met en place.

Les rêves basés sur des traumatismes sont extrêmement difficiles à affronter, cela prend du temps et beaucoup d'efforts, mais cela ne doit pas vous dissuader de les surmonter.

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

Le contenu de ce site 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



Les opérateurs EOD mènent une opération de neutralisation des explosifs et munitions réussie

Ens 2 Alexandra Cortes Munoz
Affaires publiques des FMAR(P)

Une autre opération réussie pour l'Unité de plongée de la Flotte (Pacifique) (FDU(P)) a été menée lorsque deux équipes de neutralisation des explosifs et munitions (NEDEX) ont conclu une intervention complexe de plusieurs jours aux côtés de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) à Mission (C.-B.) le 19 juin. Répondant à un signalement de munitions non explosées découvertes sur un site résidentiel, les équipes hautement qualifiées se sont rapidement mobilisées pour assurer la sûreté et la sécurité de la communauté.

Initialement sollicitées par un appel concernant une seule grenade, les équipes NEDEX sont arrivées sur les lieux prêtes à appliquer les procédures d'élimination habituelles. Cependant, lorsque des renseignements supplémentaires ont révélé l'ampleur de la cache de munitions, qui comptait 970 pièces individuelles, une escalade rapide de l'intervention a été nécessaire et des renforts ont été envoyés.

"Il s'agit de loin de la plus grande cache de munitions et d'engins sur laquelle j'ai eu à intervenir de mémoire récente", a déclaré le matelot-chef Charlie Chamberlain, opérateur principal de l'appel.

La collaboration entre les équipes NEDEX et la GRC a été essentielle tout au long de l'opération. Travaillant

en étroite coordination, elles ont méticuleusement identifié, sécurisé et éliminé en toute sécurité chaque munition, en respectant strictement les protocoles de sécurité établis afin de réduire les risques pour le personnel et la communauté environnante.

"Nos équipes NEDEX interviennent sur une centaine d'incidents de ce type chaque année en Colombie-Britannique. Elles font un excellent travail en se débarrassant des munitions explosives dangereuses trouvées par le public", a déclaré le lieutenant de vaisseau Jesse Deason, officier NEDEX.

Des opérations comme celles-ci démontrent la capacité et le professionnalisme de la FDU(P) ainsi que le rôle critique de la collaboration entre les agences militaires, fédérales et civiles dans les scénarios d'intervention d'urgence.

Le commandant Chamberlain conseille au public de ne pas conserver de munitions ou d'explosifs, car ils représentent un risque important pour le personnel et la sécurité publique.

"Si vous découvrez des explosifs, ne les manipulez pas et ne les déplacez pas. Contactez-nous immédiatement", ajoute-t-il.

Pour plus de mises à jour et d'informations sur les opérations de l'UPF(P), suivez l'Unité de plongée de la flotte (Pacifique) sur ses canaux de médias sociaux : facebook @FDUP.UPF et instagram @cldvr_pldmr.

Quelques-uns des objets découverts par les équipes de l'Explosive Ordnance lors de l'enquête sur une cache de munitions sur un site résidentiel à Mission, en Colombie-Britannique. Photos fournies.

Now Renting 1 & 2 Bedroom Apartments. Move-in Ready.

Just steps from the beach, trails, shopping and dining.

20 minutes to CFB Esquimalt



Visit RentRoyalBay.com to book a tour



VANTAGE
APARTMENTS
AT ROYAL BAY

PCREgroup



5 QUESTIONS



avec le responsable des relations avec les autochtones de la formation, de la sécurité et de l'environnement

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Sandra Witt est responsable des relations avec les autochtones au sein de la Formation sécurité et environnement (FSE) des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)).

Il s'agit d'un poste entièrement nouveau créé en janvier au sein de l'unité FSE des FMAR(P). L'officier chargé des relations avec les autochtones assure la liaison entre les communautés autochtones susceptibles d'être affectées par les opérations militaires sur l'eau et les hauts responsables de la base. En tant que membre de la fonction publique du Canada, son travail consiste à comprendre les répercussions des activités de la Marine royale canadienne (MRC) et du ministère de la Défense nationale (MDN) sur les communautés autochtones vivant sur l'eau, notamment en ce qui concerne les navires, l'armement, les sonars et les effets sur la faune et la flore marines.

Plusieurs propriétés du MDN sont situées à proximité ou à côté de communautés des Premières nations, dont beaucoup ont des territoires traditionnels qui s'étendent dans les

eaux marines où la marine opère et s'entraîne. En tant que représentant officiel de la FSE, M. Witt conseille également les membres de la MRC sur la mise en œuvre de politiques impliquant les communautés autochtones.

C'est dans cette optique que le Lookout a posé à Mme Witt cinq questions sur son nouveau poste.

Quel est l'objectif principal de votre nouveau poste au sein de FSE ?

Développer de meilleures relations, des procédures standardisées pour l'engagement et la communication avec les communautés des Premières nations.

Il est très important de comprendre comment la MRC affecte ces relations par le biais d'opérations sur l'eau, y compris les opérations des navires et les endroits où nous naviguons, menons des exercices ou faisons de la formation sur l'eau. Il peut également s'agir de vols d'avions, d'essais et d'entraînement à l'utilisation d'explosifs ou d'armes, ou encore d'activités liées aux moteurs. L'accent est également mis sur les situations où des mammifères marins sont impliqués, en particulier les orques.

Il est essentiel de coordonner la communication et la prise de décision avec toutes les branches et tous les départements de la MRC et du MDN afin que tout le monde soit sur la même longueur d'onde. Un autre élément clé du poste consiste à identifier les possibilités d'emploi et les programmes du ministère de la Défense nationale qui pourraient bénéficier aux personnes vivant dans ces communautés.

Quelles sont les qualifications et l'expérience que vous apportez à ce poste ?

J'ai travaillé pendant 30 ans avec des communautés indigènes dans le cadre de plusieurs carrières. J'ai obtenu un diplôme en archéologie à l'université Simon Fraser. En tant qu'archéologue, j'ai commencé à travailler avec les communautés indigènes sur le terrain et à passer du temps dans leurs communautés pour découvrir leur vie quotidienne et les défis auxquels elles sont confrontées, et pour explorer les aspects réels et quotidiens de leur culture. En tant qu'archéologue consultante indépendante, j'ai travaillé pour le compte de communautés, élaborant des études sur l'utilisation traditionnelle afin de mieux documenter leur relation avec la terre et d'appuyer leur travail de revendication territoriale. J'ai ensuite travaillé à BC Hydro dans le domaine des relations avec les autochtones, où j'ai élaboré la politique de l'entreprise et consulté les communautés sur l'impact des programmes de BC Hydro sur les communautés.

J'ai ensuite travaillé dans le domaine du

conseil environnemental pour un certain nombre de grandes sociétés de conseil. Dans ce domaine, il était essentiel de mener des évaluations environnementales et de conseiller plusieurs entreprises privées impliquées dans des projets de construction dans des espaces autochtones et des territoires traditionnels.

L'une des principales tâches de mes emplois précédents consistait à expliquer aux entreprises du secteur privé pourquoi elles devaient effectuer le travail de conseil et d'évaluation environnementale avec les communautés autochtones, et j'ai trouvé cela très excitant et gratifiant.

Quel est le plus grand défi auquel vous êtes confronté dans votre fonction ?

Le plus grand défi de mon travail est de trouver un équilibre entre les besoins des communautés autochtones et les besoins opérationnels de l'armée, et de trouver des solutions qui soient acceptables et bénéfiques pour les deux.

De nombreuses communautés des Premières nations de cette région sont très orientées vers la vie sur les eaux côtières. Ces communautés entretiennent une relation très étroite avec la mer et ont tout intérêt à préserver leur relation avec les orques et les autres mammifères marins, ainsi que leurs activités de pêche sur l'eau. Tout cela est essentiel à la survie de leur culture.

Quelle est la chose la plus importante que vous ayez apprise sur l'établissement de relations avec les communautés autochtones ?

S'engager tôt est l'une des leçons les plus précieuses que j'ai apprises au début de ma carrière. Plus on s'engage tôt auprès des communautés autochtones et plus on leur parle de la planification des projets ou des opérations à venir, plus on a de chances d'obtenir des résultats positifs. J'ai appris cela en travaillant avec des communautés autochtones sur le fleuve Fraser, où l'activité des navires pouvait avoir une incidence sur leurs droits de pêche traditionnels. À mesure que l'on comprend ces questions complexes, on peut mieux proposer des mesures d'atténuation et devenir beaucoup plus efficace dans la recherche de solutions équitables.

Quelle est la chose la plus intéressante que vous ayez apprise sur les relations entre l'armée et les autochtones depuis que vous avez pris vos fonctions ?

L'une des choses qui m'ont le plus impressionné, par rapport à mon travail dans le secteur privé, c'est que les hauts dirigeants de la BFC Esquimalt et des Forces maritimes du Pacifique comprennent beaucoup mieux l'importance des relations avec les Autochtones. Dans le passé, j'ai occupé des postes où j'ai dû me battre pour que les gens prennent conscience de l'importance de ces relations. Le fait de voir un tel enthousiasme, un tel soutien et un tel encouragement pour mes efforts a été une évolution positive dans mon travail.



Sandra Witt, responsable des relations avec les autochtones pour la formation, la sécurité et l'environnement.

La veste verte historique relie le passé et le présent de la marine

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Plus de 30 ans se sont écoulés depuis l'époque où il était un jeune marin, mais le lieutenant de vaisseau Richard Rowe et son blouson de vol vert délavé de la marine sont de retour à la case départ.

Le lieutenant de vaisseau Richard Rowe portait fièrement sa veste au début des années 1990, alors qu'il était gardien de passerelle à bord du destroyer de classe Restigouche, le NCSM Kootenay. Aujourd'hui, la veste est un souvenir de la Marine royale canadienne (MRC) que cet officier de guerre navale de 57 ans devenu instructeur chérit et porte rarement.

Le 8 juillet, le Ltv Rowe, instructeur de division au NCSM *Venture*, a porté la veste le premier jour du cours qu'il dirige, intitulé Kootenay NWO III.

"Cela me permet de boucler la boucle, de porter cette veste devant les étudiants d'aujourd'hui et de me remémorer le temps que j'ai passé à bord du navire, alors que je commençais à peine ma carrière dans la Marine", a déclaré le Ltv Rowe.

Le Ltv Rowe croit que c'est la première fois qu'un instructeur donne un cours portant le nom d'un navire sur lequel il a navigué, dans le cadre du programme NWO III Kootenay.

Le cours NWO III est la première occasion pour les étudiants de commencer à se développer en tant qu'officiers et d'acquérir les compétences de base d'un officier de quart. Les 16 semaines de cours comprennent les principes fondamentaux de la navigation côtière, les règles de route, les marées, l'astronomie et la météorologie, la théorie du radar, la navigation, le génie maritime, les règlements en matière d'abordage, l'histoire de la marine et les manœuvres de l'officier de quart.

Une partie du cours consiste également en cinq semaines en simulateur et deux semaines en mer à bord de navires de la classe Orca. Les anciens membres du Kootenay, le capitaine (à la retraite) Murray 'Sandy' Bellows, qui a été le commandant en second du Ltv Rowe à bord du Kootenay, et le commandant (à la retraite) Dave Kyle, son commandant/commandante, seront les mentors des étudiants pendant leurs études sur les simulateurs de pont du *Venture*.

Le lieutenant de vaisseau Rowe admet qu'il sort rarement sa veste du fond de son placard, sauf pour des occasions spéciales. Les couleurs vertes de la veste peuvent sembler étranges à certains, mais le vert était la couleur officielle de la Marine après la

réunification des Forces armées canadiennes en 1968.

"Ces vestes étaient en fait des vestes de l'armée de l'air, mais elles ont été adoptées officiellement comme vestes de gardien de pont dans les années qui ont suivi la réunification", explique-t-il. "Ces vestes n'étaient pas distribuées aux membres de la MRC et il était difficile de les obtenir à moins de faire partie du personnel navigant."

Le lieutenant de vaisseau Rowe a acheté la sienne à un réserviste et a commencé à la porter sur le pont. Les nombreuses poches et fermetures éclair sur les manches et les côtés de la veste étaient parfaites pour ranger les stylos, les notes et les effets personnels pendant les longs quarts de travail.

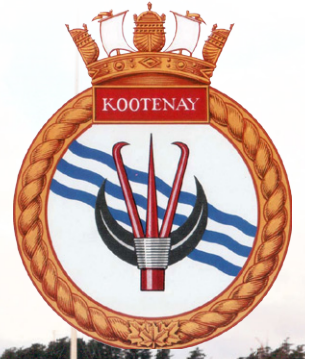
Il a reçu l'autorisation spéciale de porter la veste devant la classe le jour de l'ouverture. Il n'était pas sûr de la réaction de sa classe face à ce vieux vêtement, car beaucoup de ses élèves n'étaient même pas nés à l'époque où il naviguait à bord du Kootenay.

"Je me suis senti très à l'aise en le portant et en discutant de ma carrière navale et de l'histoire du navire", a déclaré le lieutenant de vaisseau Rowe. "Le fait de donner aux élèves quelque chose qu'ils peuvent voir et toucher du navire plutôt qu'une photo abstraite a permis de mieux capter leur attention et la plupart des élèves ont semblé intéressés et ont trouvé cela impressionnant."

Le lieutenant de vaisseau Rowe a effectué 24 ans de service non continu dans la MRC.

Il a servi à Kootenay de 1991 à 1993 en tant qu'officier maritime de surface et de subsurface (maintenant connu sous le nom d'ONM) en formation, où il a travaillé comme gardien de pont et officier divisionnaire de pont.

Il a quitté la MRC à la fin des années 1990 dans le cadre du plan de réduction des forces pour poursuivre une carrière de 22 ans au sein du Service correctionnel du Canada. Il est ensuite retourné dans la marine en tant que réserviste à temps partiel en 2004, puis à nouveau à temps plein dans la force régulière en 2019 en tant qu'officier de pont au sein du NCSM *Margaret Brooke*.



Arrière-plan, en haut : Le Ltv Richard Rowe du NCSM *Venture* est encerclé en rouge sur cette photo de la cérémonie de passation de commandement du NCSM Kootenay datant de juin 1992. Crédit : Photo d'archives de la MRC

Le Ltv Richard Rowe, instructeur du NCSM *Venture*, montre fièrement sa veste de gardien de pont lors de son cours sur l'ONO III Kootenay à Workpoint, le 8 juillet. Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper : Peter Mallett/Lookout Newspaper



Le destroyer d'escorte canadien NCSM Kootenay (DDE 258) en route vers Pearl Harbor, Hawaï (États-Unis), lors de l'exercice RIMPAC '86. Wikimedia Commons

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

TIDELINE
PROPERTY GROUP

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

Group | Auto Centre

\$500 ADDITIONAL SAVINGS FOR MILITARY MEMBERS

• NEW CREDIT • NO CREDIT • BAD CREDIT • NO PROBLEM
CASH BACK OPTIONS AVAILABLE • UP TO 3 MONTHS NO PAYMENTS



2021 Chevrolet Silverado 1500 LTZ
Rare Duramax! | Leather Seats | Power Running Boards
79,293km
Was: \$61,957
Save: \$6,957
\$55,000



2022 Dodge Durango GT
Sunroof | Tow Package | 2nd Row Captains Chairs
64,644km
Was: \$46,998
Save: \$3,137
\$43,861



2023 Volkswagen Golf GTI 40th Anniv.
Heads-Up Display | Apple CarPlay & Android Auto
3,036km
Was: \$39,998
Save: \$2,500
\$37,498



2023 Ford Escape Plug-In Hybrid
No PST | Back Up Camera | Apple CarPlay & Android Auto
6,423km
Was: \$45,998
Save: \$7,206
\$38,792



2017 Hyundai Elantra GT GL
Bluetooth | Backup Camera | Heated Seats
104,600km
Was: \$17,998
Save: \$4,000
\$13,998



2014 Honda Civic Sedan LX
Keyless Entry | Power Windows | Air Conditioning
102,825km
Was: \$15,998
Save: \$1,998
\$14,000



2017 Ford F-150 Lariat
Twin-Panel Moonroof | 3.5L V6 EcoBoost Engine
95,294km
Was: \$40,998
Save: \$7,000
\$33,998



2018 Audi Q3 Progressiv
Leather | Moonroof | Backup Camera | Navigation
78,324km
Was: \$30,998
Save: \$4,000
\$26,998



2017 RAM 3500 Laramie
Long Box | 8.4" Touchscreen | Spray In Liner | 6 Passenger
83,128km
Was: \$55,998
Save: \$3,117
\$52,881



2013 Ford Edge SEL
Leather | Sunroof | Heated Seats | Backup Camera
97,402km
\$15,998



2021 Ford Ranger XLT
FX4 Off-Road Pkg | Tow Pkg | Remote Start | Rear Slider
34,280km
\$43,998



2015 RAM 2500 Outdoorsman
8.4" Inch Screen | Power Seat | Backup Camera | Skid Plates
199,659km
\$24,998

WE BUY PRE-OWNED VEHICLES!

VISIT OUR NEW LOCATION



groupautocentre.com



250-298-6218



1660 Island Hwy, Victoria, BC



Le matelot de première classe (Mat1) Corwin Nemeth (à gauche), membre de l'équipe des tâches générales du programme indigène Raven, et le Mat1 David Inglangasuk instructeur en maniement des armes dans le cadre du programme de cette année. Photo : Anna Muselius, NTG Public Affairs

NTG Public Affairs

L'entraînement estival permet de se mettre au défi et de se créer des souvenirs inoubliables ! Le personnel et les instructeurs ont intensifié leurs préparatifs au cours des dernières semaines pour accueillir les recrues Raven de cette année.

Raven est l'un des programmes d'été destinés aux autochtones proposés par les Forces armées canadiennes (FAC) dans l'ensemble du pays et le seul à être axé sur la marine. Il permet aux peuples autochtones de faire l'expérience de la vie militaire et d'explorer les possibilités de carrière au sein des FAC.

Le programme Raven 2024 a officiellement débuté le 9 juillet et se terminera le 19 août par un défilé de remise des diplômes à Work Point. Le NCSM *Venture* facilite le déroulement de Raven au nom de la Marine royale canadienne (MRC). L'un des points forts de l'été sera une journée de navigation à bord du NCSM *Regina* en août.

Le capitaine Joel Unruh est l'officier responsable de Raven et il est appuyé par le sergent (Sgt) Scott Hennessey ainsi que par des instructeurs et du personnel prov-

enant de toute la FAC et ayant des antécédents diversifiés. Le sergent Hennessey est un réserviste de l'armée dont la famille est originaire de la nation Songhees et considère Victoria comme sa patrie.

"Je veux m'assurer que les gens savent qu'il est normal d'être fiers de ce qu'ils sont, et qu'ils seront en sécurité et acceptés", déclare le sergent Hennessey. "J'aurais aimé connaître le programme Raven lorsque je me suis inscrite à la FAC. Cela aurait été un excellent moyen de démarrer mon parcours personnel et professionnel."

Au cours des premiers jours du programme Raven, les recrues participent à une expérience culturelle qui se déroule à l'extérieur de la base et qui est dirigée par des aînés de diverses origines des Premières nations, des Inuits et des Métis. Les recrues reviennent ensuite pour commencer un programme complet d'entraînement militaire au cours des six semaines suivantes.

Une qualification militaire de base est décernée en cas de réussite du programme Raven et les diplômés peuvent prétendre à un emploi à temps partiel ou à temps plein au sein des Forces armées canadiennes, bien qu'il n'y ait aucune obligation de continuer.

"Restez cohérent, ouvert d'esprit et prêt

à apprendre", conseille le matelot de 1re classe (Mat1) David Inglangasuk. Il a grandi à Inuvik, dans les Territoires du Nord-Ouest, et appartient au peuple inuvialuit du nord-ouest de l'Arctique.

Mat1 Inglangasuk dit que Raven a renforcé sa confiance en lui et lui a donné plus de motivation et de discipline. À sa sortie de Raven en 2017, il est aujourd'hui maître d'équipage dans la MRC.

"L'instruction de base n'est pas un défi à relever en solo", affirme le Mat1 Corwin Nemeth, qui passe l'été au sein de l'équipe des tâches générales de Raven et qui est technicien maritime à temps plein au NCSM *Ottawa*.

Le caporal-chef Nemeth est né et a grandi en Colombie-Britannique. Il est d'ascendance mixte, crie et métisse, les membres métis de sa famille étant originaires de la colonie de la rivière Rouge, au Manitoba.

"Appuyez-vous sur vos ailiers, soyez patient lorsque vous le pouvez avec les personnes qui apprennent et prenez le temps d'aider quelqu'un qui a des difficultés car, à un moment donné, vous serez à leur place", déclare Mat1 Nemeth. "Et n'oubliez pas de rire, de ne jamais abandonner et de vous amuser."

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 |
|--|---|

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

Il s'agit d'un poste bénévole.

CFB Esquimalt Golf Association

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

Come join our association.

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

Details at CFBEGA.ca or Facebook CFBEGA

\$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/4aue646

Call Shelly Reed Direct 250-213-7444

Sutton
WestCoast Realty
Victoria, BC

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

PETITES ANNONCES

APPELER MAINTENANT POUR LOUER

1 MOIS DE LOYER GRATUIT !

Sur un bail de 13 mois.
252 Gorge Road East, appartements de 1 et 2 chambres à coucher.
Téléphone 778-771-2362.

Haven
PREGNANCY SUPPORT CLINIC

Providing holistic support for sexual health and unexpected pregnancies

250-380-6883
info@havenpsc.ca
havenpsc.ca

#112 - 826 North Park Street
Victoria, BC, V8W 3B4

A LOUER

SUITE DANS LANGFORD près de View Royal. Suite d'une chambre lumineuse, moderne, propre, privée et calme avec patio, appareils électroménagers. Lave-vaisselle, micro-ondes, lave-linge et sèche-linge 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

3 CHAMBRES 1 SALLE DE BAIN - 2850 \$/mois - bail d'un an - Saxe Point à la limite d'Esquimalt. A VOIR ABSOLUMENT ! Prêt à emm-

nager ! Techniquement un 3 chambres à coucher mais une pièce est assez petite, pourrait être utilisée comme bureau. Cet appartement familial de 2 niveaux a été récemment rénové. 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. L'espace de vie principal est ensoleillé et lumineux, avec une terrasse privée et tranquille. Buanderie commune, garage sécurisé pour vélos et kayaks, 1 place de parking. NON FUMEUR, PAS DE CHIEN. Pour plus d'informations, appeler le 778-888-9927 de 9h à 18h. 7/8

A VENDRE

ESQUIMALT - Maison avec salle de conjointe - 5 chambres - 2 salles de bain - sur la rue Wollaston. Terrasse et cour arrière orientées vers le sud. 965 000 \$ Appelez Vicky 250-380-7323 06/03

Working for our community

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

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

VOUS VOULEZ LOUER / ACHETER / VENDRE / ANNONCER QUELQUE CHOSE ?
Pour annoncer, contactez Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

Le Canada lance le processus d'acquisition de 12 sous-marins à propulsion conventionnelle



Défense nationale
Forces armées canadiennes

Le Canada est le pays qui possède le plus grand littoral au monde - une capacité de surveillance sous-marine est cruciale pour notre sécurité et notre souveraineté.

Comme le souligne la mise à jour de notre politique de défense, *Notre Nord, fort et libre*, publiée en avril 2024, l'Arctique se réchauffe quatre fois plus vite que la moyenne mondiale, ce qui rend cette région vaste et sensible plus accessible aux acteurs étrangers qui ont des capacités croissantes et des ambitions militaires régionales. D'ici 2050, l'océan Arctique pourrait devenir la route maritime la plus efficace entre l'Europe et l'Asie de l'Est.

Le passage du Nord-Ouest du Canada et la région arctique au sens large sont déjà plus accessibles, et les concurrents cherchent à accéder aux voies de transport, aux ressources naturelles, aux minéraux essentiels et aux sources d'énergie par une présence et une activité plus fréquentes et plus régulières. Ils explorent les eaux arctiques et les fonds marins, sondent nos infrastructures et collectent des renseignements. Dans le domaine maritime, les sous-marins russes sondent largement les océans Atlantique, Arctique et Pacifique, et la Chine développe rapidement sa flotte sous-marine.

En réponse à ces nouveaux défis en matière de sécurité, le gouvernement du Canada s'est engagé, dans *Notre Nord, fort et libre*, à étudier les possibilités de renouvellement et d'expansion de notre flotte de sous-marins, afin de permettre au Canada de détecter

et de dissuader les menaces et de contrôler nos approches maritimes. Nous avons pris cet engagement parce que la flotte actuelle du Canada, composée de quatre sous-marins de classe Victoria, devient de plus en plus obsolète et coûteuse à entretenir. Le Canada a besoin d'une nouvelle flotte de sous-marins pour protéger sa souveraineté contre les nouvelles menaces qui pèsent sur sa sécurité.

Le 10 juillet, l'honorable Bill Blair, ministre de la Défense nationale, a annoncé que le Canada prenait la première mesure en vue de l'acquisition d'un maximum de 12 sous-marins à propulsion classique, capables de naviguer sous la glace, et qu'il lançait le processus visant à engager officiellement l'industrie dans cette acquisition. Il s'agit d'une étape importante dans la mise en œuvre de la vision renouvelée du Canada en matière de défense, intitulée *"Notre Nord, fort et libre"*.

Grâce au projet de sous-marins de patrouille canadiens (PSPC), le Canada fera l'acquisition d'une flotte de sous-marins plus importante et modernisée afin de permettre à la Marine royale canadienne de détecter et de dissuader secrètement les menaces maritimes, de contrôler nos approches maritimes, de projeter sa puissance et sa capacité de frappe plus loin de ses côtes et de projeter une force de dissuasion persistante sur les trois côtes.

Le ministère de la Défense nationale rencontre actuellement des fabricants et des partenaires potentiels dans le cadre du PSPC. Une demande d'information officielle sera publiée à l'automne 2024 afin d'obtenir de plus amples renseignements sur les capacités d'approvisionnement, de construction, de livraison et d'exploitation des soumission-

naires potentiels qui peuvent construire des sous-marins pour le Canada. Cette demande d'information visera également à obtenir des renseignements qui permettront d'établir une capacité de maintien en service des sous-marins au Canada. Cette acquisition permettra au Canada de resserrer ses liens avec ses alliés et partenaires et d'établir un partenariat stratégique qui ne se limite pas à la livraison des sous-marins eux-mêmes, mais qui crée une relation durable entre le Canada et son (ses) partenaire(s) stratégique(s) pour soutenir la formation du personnel et l'échange d'informations.

Les principales exigences du Canada en matière de capacités sous-marines seront la furtivité, la létalité, la persistance et la capacité de déploiement dans l'Arctique - ce qui signifie que le sous-marin doit avoir un rayon d'action et une endurance étendus. La nouvelle flotte canadienne devra offrir une combinaison unique de ces exigences afin que le Canada puisse détecter, suivre, dissuader et, si nécessaire, vaincre des adversaires dans les trois océans du pays, tout en contribuant de manière significative aux côtés des alliés et en permettant au gouvernement du Canada de déployer cette flotte à l'étranger pour soutenir ses partenaires et ses alliés.

L'acquisition d'un maximum de 12 sous-marins est nécessaire pour assurer la défense de nos trois côtes, et le gouvernement fédéral est impatient de travailler avec l'industrie pour trouver un partenaire qui fournira au Canada des sous-marins de classe mondiale.



Défense Nationale
National Defence

Faits marquants

Outre les initiatives financées dans le cadre de *Notre Nord, fort et libre*, le Canada a également identifié dix capacités pour lesquelles des options seront étudiées :

- le renouvellement et l'expansion de la flotte de sous-marins
- l'acquisition de nouveaux véhicules adaptés à la glace, à la neige et à la toundra ;
- permettre aux patrouilleurs arctiques et hauturiers d'embarquer et d'utiliser des hélicoptères maritimes en mer ;
- contribuer davantage à la défense aérienne et antimissile intégrée du Canada et de l'Amérique du Nord ;
- acquérir des défenses aériennes au sol pour défendre les infrastructures critiques ;
- acquérir des missiles à longue portée lancés par air et par mer ;
- moderniser les capacités d'artillerie ;
- moderniser ou remplacer les flottes de chars et de véhicules blindés légers ;
- la mise en place d'un programme de production de véhicules blindés légers ; et
- l'acquisition d'une série de drones de surveillance et de frappe et de capacités de contre-drones.

Eye care for your family!

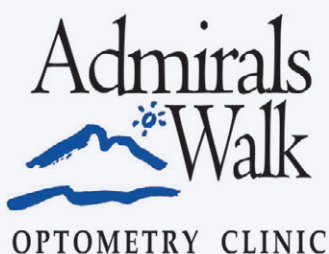
- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription



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

www.RandallGarrison.ndp.ca





Cérémonie de passation de commandement du 4e groupe de patrouille des Rangers canadiens

Le lieutenant-colonel R.V. Couturier, commandant/commandant entrant, le brigadier-général S.G. Graham, commandant de la 3e Division canadienne, officier réviser, et le lieutenant-colonel J.P. Roy, commandant/commandant sortant, signent des certificats lors de la cérémonie de passation de commandement du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens au manège militaire de la rue Bay, le 21 juin.

Photo : Matelot-chef Valerie LeClair, Services d'imagerie des FMAR(P)



Changement de nomination à l'École de la flotte navale (Pacifique)

L'École de la Flotte navale (Pacifique) (EFN(P)) a accueilli le Premier maître de 1re classe (PM 1) Oliver Meyer (à gauche) comme capitaine d'armes lors d'une cérémonie de changement de nomination qui a eu lieu le 25 juin à la BFC Esquimalt. Le Capitaine de frégate Meryl Sponder, commandant/commandante de l'école navale (au centre), a présidé la cérémonie au cours de laquelle le Pm 1 Stan Budden (à droite) a remis les fonctions de premier maître de l'école navale au Pm 1 Meyer.



Passation de commandement sous-marin

Le Capitaine de corvette (Capc) Erik Poirier, commandant/commandant entrant, le Commodore David E. Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, officier réviser, et le Capc Justin Wong, commandant/commandant sortant, signent des certificats sous l'eau lors de la cérémonie de passation de commandement de l'Unité de plongée de la Flotte (Pacifique) au Centre sportif Naden, le 10 juillet.



Changement de nomination pas sous l'eau

De gauche à droite, le premier maître de 1re classe René St-Pierre, capitaine d'armes sortant, le capitaine de corvette Justin Wong, commandant/commandant sortant, et le premier maître d'armes Steven Giffin, capitaine d'armes entrant, signent les certificats de changement de nomination le 14 juin.



Unité de plongée de la flotte (Pacifique)

Photos : Matelot-chef Valerie LeClair, Services d'imagerie des FMAR(P)

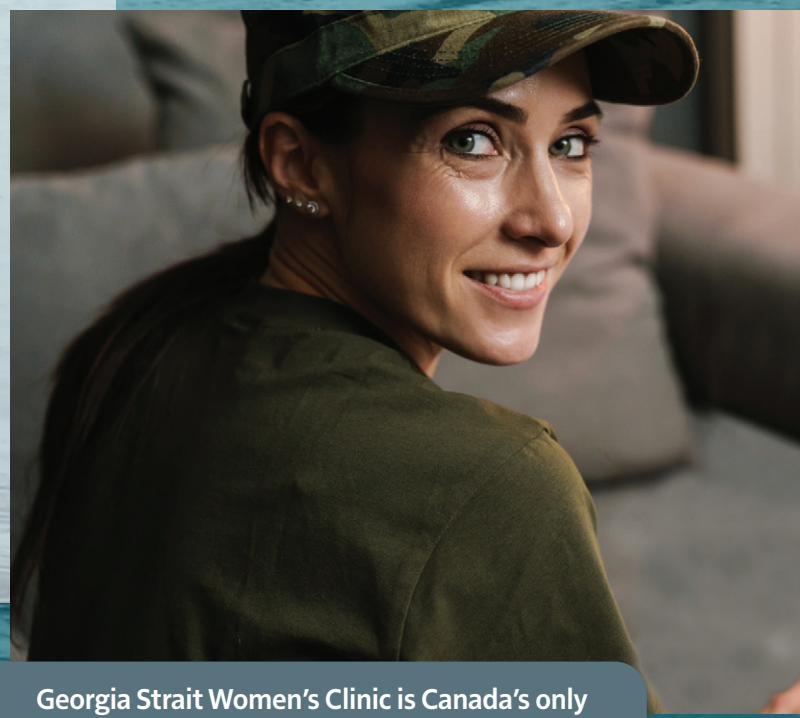
Treatment IS WITHIN REACH

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**