



VOLUME 69 NUMÉRO 31 | 12 AOÛT, 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



250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca

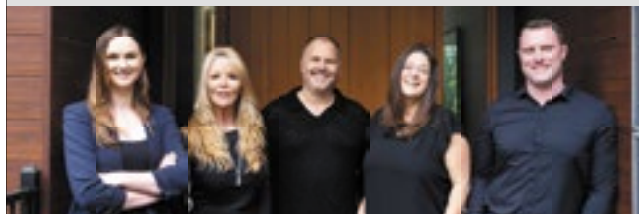


OPÉRATION LENTUS

Un membre du 2e bataillon, Princess Patricia's Canadian Light Infantry, parcourt la zone d'un récent incendie de forêt à la recherche de points chauds avec son équipe dans la région de Jasper, en Alberta, pendant l'opération LENTUS, le 30 juillet.

Photo de l'opération LENTUS : Matelot-chef Dan Bard, Direction des affaires publiques de l'Armée de terre.

Your Relocation Specialists



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



south island
HOME TEAM



250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

We proudly serve the Canadian Forces Community

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



www.mollymaid.ca

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



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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



Le capitaine de frégate (retraité) Eric Kahler, CD, à Lahr, en Allemagne, lors d'une affectation au NORAD en 1978.



Bret Kahler, fils d'Eric Kahler, technicien en structures d'aéronefs au sein du 443e escadron.



Le capitaine de frégate (retraité) Eric Kahler, CD, et son épouse, Jane, assistant à un dîner au mess du NCSM Tecumseh.

Les Kahler :

Un témoignage vivant du patrimoine militaire canadien

Kateryna Bandura

Contributrice à la revue Lookout

Si l'on considère la diversité de l'histoire du Canada, l'histoire d'une famille se démarque comme l'incarnation vivante du dévouement et du service à notre pays.

La famille Kahler, avec ses plus de 140 ans de service combiné dans les Forces armées canadiennes (FAC), offre une perspective unique sur la façon dont l'engagement personnel s'entrelace avec le patrimoine national. De la Seconde Guerre mondiale aux opérations modernes, leur histoire est parallèle au parcours de notre nation et met en lumière les valeurs durables du devoir, du sacrifice et du patriotisme qui ont façonné l'identité canadienne.

Le commandant (retraité) Eric Kahler, qui a servi de 1972 à 2014, parle avec fierté des contributions de sa famille.

Je pense que le mot "engagement" est un mot auquel nous croyons fermement", déclare-t-il. "En contribuant à 83 années de service continu au sein d'une même famille et à plus de 140 années combinées, j'ai le sentiment que nous avons grandi avec le Canada et que notre héritage sera toujours d'avoir servi notre pays au mieux de nos capacités."

Le service de la famille s'étend sur plusieurs générations :

- Chuck Kahler (oncle) a servi de 1941 à 1946 ;
- Wylie Jenkinson (oncle) a servi de 1941 à 1945 et à bord du NCSM Haida à partir de 1943 ;
- Ed George (oncle) a servi dans l'ARC de 1941 à 1945 ;

- Larry Kahler (père) a servi de 1946 à 1977, notamment en tant que premier adjud de commandement pour le QGDN, puis en tant que réserviste à bord du NCSM Tecumseh ;

- Hugh Price (beau-père) a servi de 1948 à 1979 et à bord du NCSM Sioux pendant le conflit coréen ;

- Allan George (cousin) a servi dans l'ARC de 1963 à 1974 ;

- Steve Kahler (frère) a servi de 1967 à 1968 ;

- John Stone (oncle) a servi dans la MRC dans les années 1960 jusqu'en 1968 ;

- Eric Kahler (lui-même) a servi de 1972 à 2014 en tant qu'officier d'approvisionnement au NCSM Saskatchewan, dont plus de six ans à bord de navires, plus de cinq ans en Allemagne et quatre ans à Colorado Springs en tant que commandant/commandante de l'unité de soutien pour le NORAD ;

- Bret Kahler (fils) a servi dans l'ARC de 2007 à 2024.

Cet héritage de service a profondément façonné le point de vue de la famille sur l'héritage canadien et le patriotisme.

Kahler considère leur service comme un reflet des valeurs canadiennes. Il souligne qu'ils sont prêts à défendre le pays qu'ils aiment s'ils sont appelés à le faire.

"Nous avons la chance de vivre dans un pays où nous pouvons vivre sans crainte et en étant fiers de notre place dans le monde", déclare-t-il. Il souligne également l'évolution du tissu social canadien grâce à l'immigration et se dit fier de la nature accueillante du pays.

Aujourd'hui, Eric Kahler est fonctionnaire et directeur du Musée naval de l'Alberta.

PATRIMOINE MILITAIRE

ANNUEL Commandant de la Base TOURNOI DE GOLF

JUSTE POUR LE PLAISIR

Meilleure balle par groupe de 4 joueurs
à chaque coup (scramble)
De nombreux prix !

Judi
19 septembre

Début : 8h00
Déjeuner : 1h30

COÛT :

Régulier: \$110

Membres militaires, anciens combattants
et leurs familles

Ordinaire: \$130

Employés civils du MDN, employés des FNP,
membres honoraires et leurs familles

Associé: \$170

Membres du grand public

Taxes en sus

Le tournoi comprend :

les droits de jeu, les balles d'entraînement, la voiturette électrique, le déjeuner et

une journée de plaisir.

Les inscriptions sont ouvertes :

Bkk.cfmws.com/esquimaltpub ou 250-363-1009

Toutes les recettes de cet événement sont consacrées à des programmes qui soutiennent le moral et le bien-être des Forces armées canadiennes.

NOS SPONSORS



JOURNÉE DE LOISIRS DE LA FORMATION

CFMWS

CFMWS

DE LA BFC ESQUIMALT

SAMEDI

SEPT 7

Centre sportif de Naden / Gymnase inférieur et secteurs environnants

12h00 à 16h00

Joignez-vous à nous pour de la nourriture GRATUITE, des jeux amusants, du maquillage de figure, des promenades en embarcations gonflables à coque rigide (RHIB), des princesses, des superhéros et bien plus encore!

GRATUITS

Ouvert à tous les membres des Forces armées canadiennes, aux employés de la base, aux vétérans et à leurs familles.

BMO



Brought to you by the Bank of Montreal,
your Canadian Defence Community Banking partner.

babcock



seaspan
VICTORIA SHIPYARDS



CFB Esquimalt Base Fund
Fonds de la base de la
BFC Esquimalt



Le lutteur s'inspire du *Silver Linings Playbook*

“Il s’agit de se mettre au défi et de tester ses limites. En vous mettant sous pression, vous finirez par vous surprendre et par transformer un point négatif en point positif, simplement en donnant le meilleur de vous-même.”

Maître de 2e classe Lee Thibault



Ci-dessus : Jackson Mann et le maître de 2e classe Lee Thibault réagissent après leur combat de reprise au club d'arts martiaux mixtes Lions MMA de Vancouver.

Encadré : Le Maître de 2e classe Lee Thibault. Photos : Lee Thibault

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Le Maître de 2e classe Lee Thibault a pris l'habitude de s'attaquer aux problèmes, grands et petits, et de les transformer en victoires.

Lorsque les organisateurs de la récente exposition d'arts martiaux Can-Am à Vancouver ont annoncé une annulation de dernière minute, l'instructeur en armes légères de l'École de la flotte navale (Pacifique) en a fait un point positif qui allait s'avérer très payant.

“Parfois, les petits et grands problèmes que l'on rencontre dans la vie finissent par s'arranger”, explique le M 2 Thibault, également entraîneur et responsable de l'équipe de lutte des Tritons d'Esquimalt.

C'était l'un de ces cas. Le sextuple champion des Forces armées canadiennes (FAC) de combat et de grappling poids lourd a rapidement obtenu l'approbation de sa chaîne de commandement et s'est inscrit tardivement au Championnat de lutte par soumission de l'Ouest de l'AVA.

Il s'agit là d'un autre chapitre du livre de recettes du M 2 Thibault.

Le M 2 Thibault allait bientôt s'engager dans l'un des meilleurs et des plus significatifs combats de sa vie. Au championnat de l'AVA, il devait affronter un adversaire redoutable en la personne de Jackson Mann, de l'équipe Lions MMA de Vancouver. De cinq ans son aîné, Mann est une ceinture violette de Jiu-Jitsu qui possède un jeu au sol étonnant en tant que grappilleur, dit le M2 Thibault.

Après deux matchs très disputés, chaque combattant a remporté une victoire, ce qui a forcé la tenue d'un match décisif. Finalement, Mann s'est imposé dans le match décisif et a remporté la médaille d'or, tandis que M2 Thibault s'est contenté de la médaille d'argent du tournoi. La rivalité et la camaraderie entre les deux hommes ne se sont pas arrêtées là.



“Après le match, nous étions très impressionnés l'un par l'autre et par nos capacités différentes, et nous nous sommes félicités”, a déclaré le M 2 Thibault. “Nous nous sommes serré la main et je lui ai dit qu'il avait un jeu au sol imbattable et il m'a dit que j'étais un grand lutteur.”

Mann a ensuite dit au commandant Thibault que le résultat aurait été différent et que ses mouvements de lutte auraient abouti à une victoire si le chronomètre du match décisif n'avait pas été si rapide.

Les deux lutteurs se sont mis d'accord pour poursuivre leur rivalité le lendemain au club de Mann. Ce qui devait être une revanche du combat de la veille s'est transformé en une clinique de lutte. Le commandant Thibault a fait une démonstration et s'est entraîné avec Mann et d'autres membres du club pendant plus de deux heures.

Les deux combattants, complètement épuisés après deux jours de combat, se sont serré la main et ont convenu de se rencontrer à nouveau pour une revanche un jour.

“Il a dit que statistiquement, il avait peut-être remporté le tournoi, mais qu'il n'avait jamais ressenti de mouvements de lutte comme les miens auparavant”, se souvient le maître de deuxième classe Thibault. “Nous avons beaucoup appris l'un de l'autre et sommes devenus amis grâce à cette expérience.”

L'été dernier, le M 2 Thibault a été cinq fois champion des poids lourds ; il a perdu une décision difficile lors du championnat du monde ADCC et a été éliminé au premier tour ; mais cela, dit-il, l'a rendu meilleur - il est allé à la BFC Edmonton et est devenu six fois champion des poids lourds.”

“J'ai dit à l'équipe que tant que vous faites de votre mieux et que vous apprenez de vos erreurs, c'est la clé du succès”, déclare le M 2 Thibault.

L'équipe de lutte des Tritons compte environ 30 membres. Les membres s'entraînent tous les mardis et vendredis à 16 h au Centre sportif Naden. Le club est toujours à la recherche de nouveaux membres.

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

TIDELINE
PROPERTY GROUP

ELYSIA ALLEN
250-882-8938

Elysia@TidelinePropertyGroup.com
TidelinePropertyGroup.com



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

f LookoutNewspaperNavyNews @ LookoutNavyNews

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

PRODUCTION

Teresa Lairdproduction@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

Lt(N) Wilson Ho.....250-363-400

Publié toutes les deux semaines, le lundi, sous l'autorité du capitaine de vaisseau 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 : 2 500 exemplaires bihebdomadaires, plus le lectorat numérique et l'engagement.

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

Une division des Programmes de soutien du personnel

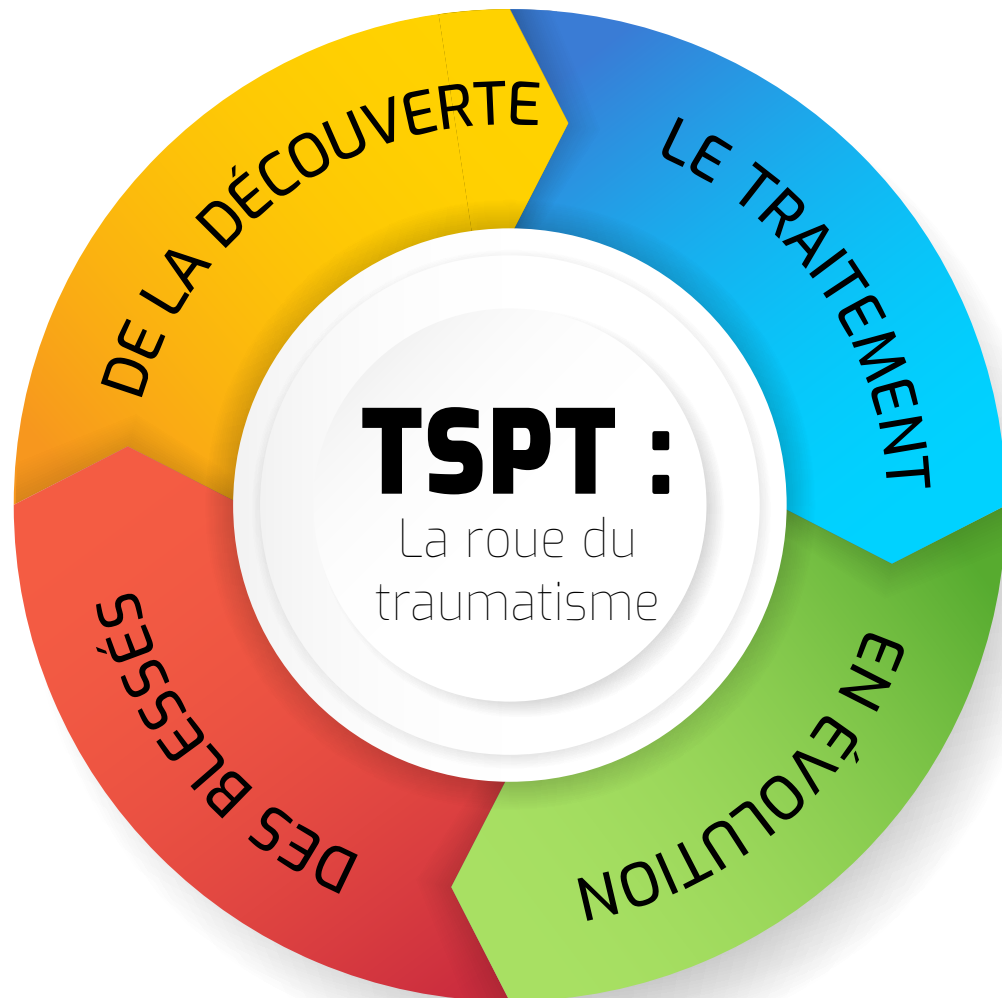
Web : www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur : 250-363-3015

Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



www.LookoutNewspaper.com



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Des événements traumatisants interagissant avec notre état psychologique peuvent générer de profondes blessures psychiques comme le Trouble stress-traumatique (TSPT), formant une tempête parfaite pour l'anxiété mentale. Nos expériences passées et notre constitution psychique rencontrent un événement critique qui changera notre vie à jamais.

Si les réactions aux traumatismes ont des points communs, les expériences individuelles et le traitement diffèrent considérablement. Cependant, la façon dont nous en sommes arrivés là et la façon dont nous allons le traiter sont uniques et distinctes pour nous. C'est la raison pour laquelle nos traumatismes nous affectent différemment.

Les traumatismes suivent souvent un schéma cyclique :

1. **Blessé** : Les individus manquent de mécanismes d'adaptation efficaces, éprouvent des émotions accablantes et n'ont qu'une vision limitée de l'impact de l'événement. Cela peut conduire à une stagnation psychologique où l'on se retrouve souvent à répéter les mêmes schémas autodestructeurs. Cette situation peut être torturante parce que l'on n'est généralement pas conscient de ce cycle et de la manière dont il peut

faire dérailler la vie de quelqu'un. Nous restons parfois dans cet état de blessure et nous trouvons souvent des justifications pour rester blessés - nous restons à l'aise.

2. **Découverte** : Réaliser et accepter les effets néfastes de l'événement traumatique sur notre psychisme. Il faut du temps pour découvrir et surtout accepter que nous avons vécu quelque chose de traumatisant. Nous traversons des eaux de choc et de déni, certains d'entre nous pensant qu'ils peuvent se débrouiller seuls parce qu'ils ont les ressources et la constitution psychologique pour le faire. D'autres ressentent le doute et la peur, paralysés par le traumatisme.

3. **Le traitement** : Le traitement inconscient commence presque immédiatement après l'événement et se manifeste par des rêves et des flashbacks. Le traitement conscient implique de chercher activement de l'aide et nous pouvons commencer à faire le travail nous-mêmes. À ce stade, la pleine conscience peut apporter un sentiment d'utilité et de gratitude.

4. **Le changement** : Nous commençons à devenir psychologiquement plus forts ou plus faibles. Le traumatisme peut être un feu en mer pour l'ego, mais nous devons réaliser que notre traumatisme n'a pas à nous définir. Il peut être un catalyseur de croissance personnelle, nous pousser à revenir sur le chemin

de notre vie et potentiellement aider les autres.

Ces catégories s'imbriquent les unes dans les autres et peuvent se produire simultanément. Par exemple, la découverte ne consiste pas seulement à réaliser le traumatisme, mais aussi à comprendre son impact profond et ses origines.

Le traumatisme n'est pas linéaire, il se développe de manière unique chez chaque personne. Il n'existe pas de traitement unique pour les traumatismes, ce qui peut être extrêmement décourageant ; la roue des traumatismes tourne. Cependant, nous avons aussi la possibilité de nous saisir de cette roue et de mieux orienter notre vie. En réfléchissant consciemment à notre traumatisme et en travaillant dessus, nous pouvons commencer à reprendre le contrôle et à réduire notre attachement à ce traumatisme. Bien que blessés, nous ne sommes pas brisés et notre vie peut à nouveau valoir la peine d'être vécue.

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



CANSUBFOR DÉVOILE UNE NOUVELLE PLAQUE COMMÉMORATIVE lors de la cérémonie d'inauguration de l'immeuble



Mme Anne Nolte, une parente du Lt William McKinstry Maitland-Dougall, dont le bâtiment D85 de l'arsenal CSM de la BFC Esquimalt portera le nom, prononce un discours lors de la cérémonie de dévoilement d'une plaque au bâtiment, le 2 août. Photo : Caporal Jay Naples, Services d'imagerie des FMAR(P)

Le FLS Alexandre Khoury MARPAQ PA

Le 5 août a marqué le 110e anniversaire du Service sous-marin canadien. Pour souligner cette journée, la Force sous-marine canadienne (CANSUBFOR) a organisé une cérémonie de baptême d'un bâtiment le 2 août, à la mémoire de ceux qui ont perdu la vie en accomplissant leur devoir sous la mer. Souvent appelés le service silencieux parce que les sous-marins doivent généralement opérer sans être détectés dans l'intérêt de la furtivité, les sous-marinières constituent une partie fière et distinguée de l'histoire militaire de la Marine canadienne.

Le bâtiment D85 a été rebaptisé en l'honneur du lieutenant William McKinstry Maitland-Dougall, le premier officier de la Marine royale canadienne (MRC) à se porter volontaire pour le nouveau service sous-marin et l'un des fils les plus prometteurs de la Cowichan. Il a été le premier Canadien à commander un sous-marin britannique et le plus jeune à obtenir un commandement.

William a fréquenté le Royal Naval College à Halifax. À la fin de ses études, il a demandé au gouvernement du Dominion de le transférer dans la Marine royale. Maitland-Dougall sera alors affecté à la marine britannique pour la durée de la Première Guerre mondiale.

Le 7 mars 1918, le lieutenant Maitland-Dougall, en tant que commandant, a pris le sous-marin D3 de Sa Majesté pour patrouiller près du Havre, en France. Mais le D3 ne reviendra jamais car il a été touché par des tirs amis. Le D3 a coulé entre le 12 et le 15 mars. Maitland-Dougall et les 29 membres de l'équipage ont tous péri dans l'incident. Il est le premier, le plus jeune et le seul commandant de sous-marin canadien à perdre la vie au combat.

Le bâtiment D85 de CANSUBFOR fait partie d'un grand nombre d'installations construites à la base navale d'Esquimalt entre 1890 et 1903. Il est reconnu comme édifice fédéral du patrimoine en raison de son importance historique, de l'intérêt qu'il présente sur le plan architectural et de la place privilégiée qu'il occupe dans son milieu. Il s'agit de l'un des principaux bâtiments de la côte ouest destinés aux sous-marinières.

Une nouvelle plaque commémorative à la mémoire du lieutenant William McKinstry Maitland-Dougall a été dévoilée par les membres de la famille, le maire du canton d'Esquimalt Barb Desjardins, le capitaine de vaisseau Alex Kooiman, commandant de CANSUBFOR, et le contre-amiral (Cam) Christopher Robinson, commandant des Forces maritimes du Pacifique et de la Force opérationnelle interarmées du

Pacifique, au cours de la cérémonie.

"Ce week-end, nous célébrons le 110e anniversaire des sous-marinières canadiennes et de leur héritage de service au Canada, qui a commencé à cinq milles au sud de l'île Trial, le 5 août 1914. Aujourd'hui en particulier, nous rendons hommage à un brave officier du service silencieux, tué au combat à un jeune âge", a déclaré le Cam Robinson. "En baptisant ce bâtiment en sa mémoire, nous nous assurons que le sacrifice ultime consenti par le lieutenant Maitland-Dougall, ainsi que par tous les autres sous-marinières disparus en mer, ne sera jamais oublié. Originaire de l'île de Vancouver, son talent avait déjà été reconnu par l'Amirauté et je ne peux m'empêcher d'être attristé par la perte de potentiel que représente sa mort, deux jours avant son 23e anniversaire, et seulement 11 mois après que son frère Hamish a également été tué au combat à la crête de Vimy".



L'équipe du NTOG pose avec les 801 plongeurs de combat de la marine ukrainienne et l'équipe anti-sabotage de la garde côtière ukrainienne à la fin de l'entraînement pendant l'exercice Sea Breeze 2021. Photo : canada.AC

Le recrutement d'opérateurs tactiques maritimes est ouvert à toutes les FAC

Le groupe d'opérations tactiques de la marine (NTOG) sollicite des volontaires très motivés et en bonne condition physique pour travailler au sein d'une petite équipe. Pour suivre le rythme de l'environnement opérationnel maritime littoral complexe d'aujourd'hui et de l'évolution de la menace, le NTOG fournit aux FAC une unité agile et à haut niveau de préparation capable de :

- de mener des opérations d'interdiction maritime mener des opérations d'interdiction maritime (MIO) dans un environnement à haut risque ;
- de mener des opérations d'interdiction maritime (MIO) dans un environnement à haut risque ;
- de remplir des fonctions avancées de protection de la force ;
- fournir un soutien direct aux arraisonnements opposés menés par la Force opérationnelle d'opérations spéciales (SOFT) dans le cadre d'une capacité d'arraisonnement opposé expéditionnaire interarmées (JEOB) des FAC ;
- Mener des opérations à l'appui de la stratégie de renforcement des capacités des partenaires du Canada.

Le NTOG accepte les candidatures de tous

les MOSID des FAC. Une formation tactique préalable et une expérience opérationnelle ne sont pas essentielles. Tous les candidats doivent pouvoir être déployés pour des opérations à l'étranger.

Le processus de candidature est amorcé par la présentation d'un formulaire d'avis d'intention (NOI) 4916 du MDN au gestionnaire de carrière (AC) concerné et à l'OSP de la MRC à l'adresse rcn-psel@forces.gc.ca. Les candidats n'ont pas besoin d'attendre l'accusé de réception de leur avis d'intention par le gestionnaire de carrière avant de remplir les autres formulaires de candidature.

Les candidats doivent également passer le PFE du MTO. L'examen doit avoir lieu dans les six mois suivant le 17 novembre 2024.

Le personnel de la Force de réserve qui souhaite postuler à cette opportunité doit également mettre à jour son AVREP et soumettre un avis d'intention par l'intermédiaire de sa chaîne de commandement au CM approprié pour action.

Les dossiers de candidature complets doivent être envoyés à rcn-psel@forces.gc.ca par courrier électronique crypté au plus tard le 13 septembre.

Eye care for your family!

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

MILITARY DISCOUNT AND DIRECT BILLING FOR MILITARY FAMILIES

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

ACCEPTING NEW PATIENTS -
BOOK AN APPOINTMENT TODAY!

Admirals
Walk
OPTOMETRY CLINIC

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



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

\$1,075,000 • 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 Group West Coast Realty
103-4400 Chatterton Way Victoria, BC

Working for our community

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

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

NDP

Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

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

Laurel Collins
MP for Victoria

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

/CollinsLaurel
@Laurel_BC
@laurelndp

L'ÉQUIPE MUSAR DE L'ÎLE DE VANCOUVER

PRÊTE À TOUT

Kateryna Bandura
Collaboratrice de Lookout

Dans un bâtiment anodin de la BFC Esquimalt, le bruit rythmique des scies à béton et le cliquetis des outils métalliques résonnent dans l'air.

Des hommes et des femmes portant des casques jaunes manœuvrent avec soin une énorme dalle de béton à l'aide de rouleaux de bois, tandis qu'à proximité, d'autres percent un mur à l'aide d'équipement de coupe spécialisé. De l'autre côté de la pièce, des membres de l'équipe s'exercent à des techniques complexes d'extraction de patients.

Il ne s'agit pas d'une scène tirée d'un film catastrophe, mais d'une journée d'entraînement typique pour l'équipe d'élite de recherche et de sauvetage en milieu urbain (MUSAR) de l'île de Vancouver.

L'équipe MUSAR est un mélange unique de personnel militaire de différents métiers et grades. Elle constitue la première ligne de défense contre les catastrophes potentielles sur l'île de Vancouver, prête à entrer en action à tout moment en cas de catastrophe.

«Nous vivons dans une zone sinistrée, que les gens l'admettent ou non», déclare le maître de 2e classe Connor Nijssse. «La Colombie-Britannique ne s'entraîne pas aux tremblements de terre comme elle devrait le faire, compte tenu du potentiel sismique de la région.

Le maître de 2e classe Nijssse, qui compte 12 ans d'expérience, incarne l'esprit de dévouement de l'équipe. Équilibrant ses rôles au sein de trois équipes de recherche et de sauvetage différentes, dont MUSAR, Juan de Fuca Search and Rescue et l'équipe B.C. Alberta Cave Rescue, le M 2 Nijssse plaisante : «Je ne dors tout simplement pas». Sa vaste expérience en matière de sauvetage sur corde et d'intervention en cas de catastrophe fait de lui un atout inestimable pour l'équipe.

La mission de l'équipe va bien au-delà des effondrements de structures et des tremblements de terre. Il s'agit d'une unité polyvalente, capable d'intervenir en cas de glissement de terrain, de

mener des enquêtes à grande échelle et de faire face à divers scénarios de catastrophe.

«Notre principale priorité est de faire fonctionner la base», déclare le maître de 2e classe Nijssse, soulignant le rôle essentiel de l'équipe dans le maintien de la continuité opérationnelle.

Cette équipe se distingue par sa position unique : c'est la seule équipe de recherche et de sauvetage en milieu urbain de l'île de Vancouver. Les capacités de l'équipe sont aussi diverses que ses membres. Ils s'entraînent à un large éventail de compétences, allant de l'utilisation d'équipements de recherche sophistiqués à la réalisation d'opérations de sauvetage complexes dans des structures instables.

«Nous disposons d'un système appelé DelSAR, qui utilise des sondes hypersensibles au son», explique le lieutenant de vaisseau Kyle Knight. «Lorsqu'un bâtiment est endommagé, nous pouvons utiliser ces sondes pour détecter des sons de survivants dans le tas. Nous pouvons alors déplacer les sondes et trianguler leur position pour savoir où ils se trouvent».

Une fois le survivant localisé, le vrai travail commence. L'équipe est équipée d'un arsenal d'outils spécialisés : scies à béton, marteaux rotatifs, épandeurs hydrauliques, etc.

«Si vous voulez traverser un mur, nous avons des tronçonneuses pour le bois ou le béton. S'il faut traverser le mur sans le découper pour ne pas blesser quelqu'un de l'autre côté, nous pouvons faire une rupture nette à l'aide de marteaux-piqueurs», explique le M 2 Nijssse.

La sécurité est primordiale dans ces scénarios à haut risque. Les membres de l'équipe portent des bottes à embout d'acier, des pantalons longs, des manches longues, des protections auditives et des masques anti-poussière.

Le régime d'entraînement de l'équipe est rigoureux et constant. Ils se réunissent au moins une fois par mois pour des sessions d'une journée entière, et certains membres participent à des cours supplémentaires d'une semaine pour obtenir des certifications internationales en matière de sauvetage en cas d'effondrement structurel.

«La plupart de nos journées d'entraînement ne durent qu'une seule journée», explique le maître de 2e classe Robyn Jutras. «Nous nous présentons et pratiquons une compétence particulière. Il se peut que nous fassions de l'étayage un jour, que nous revoyions quelques bases le matin, puis que nous suivions une instruction plus compliquée que nous n'avons jamais faite auparavant l'après-midi.»

Cette formation continue a porté ses fruits dans des scénarios réels. Le Ltv Knight raconte l'intervention de l'équipe lors d'une explosion de gaz naturel à la BFC Comox en 2022 :

«Les quelques étages inférieurs ont été détruits. Il n'y avait pas d'issue aux niveaux inférieurs. En fin de compte, nous avons procédé pièce par pièce. Nous sommes restés suffisamment longtemps pour renforcer l'ancien bâtiment. Bien que nous n'ayons trouvé personne en vie, nous avons pu récupérer tous les effets personnels des membres dans leurs chambres. Si notre équipe n'avait pas récupéré leurs objets, ils auraient été perdus car personne d'autre n'aurait pu retourner dans le bâtiment instable».

L'un des aspects uniques des équipes MUSAR est leur culture égalitaire. Les grades et les métiers sont laissés à la porte, ce qui favorise un environnement où chaque membre de l'équipe est égal et valorisé pour ses contributions.

«C'est agréable d'avoir ce genre de distinction», déclare le maître de 2e classe Nijssse. «Si cette équipe était 100 % militaire, il y a de fortes chances qu'elle soit basée sur le grade. Ici, cela n'a pas vraiment d'importance. Certaines personnes ne connaissent même pas le grade de la plupart d'entre elles.»

Les membres de l'équipe trouvent leur travail profondément épanouissant, malgré - ou peut-être à cause de - sa nature difficile.

Tout en continuant à s'entraîner et à se préparer, les membres de l'équipe ESPOIR espèrent que leurs compétences ne seront pas nécessaires lors d'une véritable catastrophe. Mais si le pire devait se produire, ils se tiennent prêts à intervenir et à fournir une aide vitale à la BFC Esquimalt et à la communauté environnante.

«Nous vivons dans une zone sinistrée, que les gens l'admettent ou non. La Colombie-Britannique ne s'entraîne pas aux tremblements de terre comme elle le devrait probablement, compte tenu du potentiel sismique de la région.»

Le maître de 2e classe Connor Nijssse

Les membres de l'équipe MUSAR de l'île de Vancouver érigent un étayage en bois pour stabiliser une structure partiellement effondrée lors d'un exercice d'entraînement le 31 juillet. Photos fournies.

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

Avez-vous l'étoffe d'un écrivain ?

Le Lookout est à la recherche de personnes qui veulent «avoir leur mot à dire» dans la presse écrite. Si vous avez quelque chose à dire et que vous souhaitez collaborer, contactez Jazmin.Holdway@forces.gc.ca.

We Salute Our Fleet

98.5 OCEAN

ZEDS
beds made easy

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

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

50%-80% OFF RETAIL

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

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

FREE PHONE CONSULTATION OPEN:
MON-SAT 11-5; SUNDAY 11-3

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

It's a great way to say Thanks.

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

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

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter



Le NCSM Venture organise la course inaugurale Resilience Run

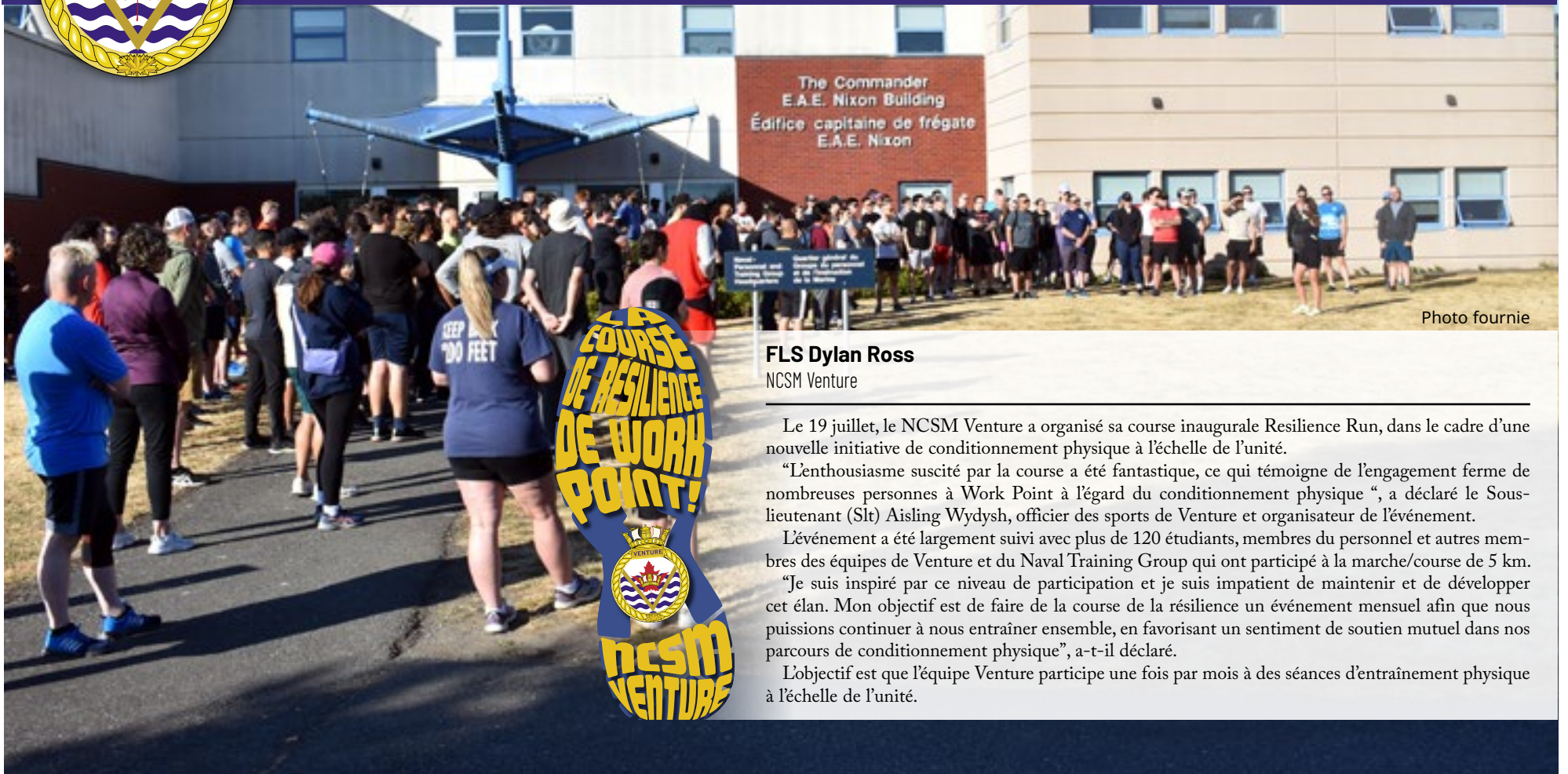


Photo fournie

FLS Dylan Ross
NCSM Venture

Le 19 juillet, le NCSM Venture a organisé sa course inaugurale Resilience Run, dans le cadre d'une nouvelle initiative de conditionnement physique à l'échelle de l'unité.

“L'enthousiasme suscité par la course a été fantastique, ce qui témoigne de l'engagement ferme de nombreuses personnes à Work Point à l'égard du conditionnement physique”, a déclaré le Sous-lieutenant (Slt) Aisling Wydysh, officier des sports de Venture et organisateur de l'événement.

L'événement a été largement suivi avec plus de 120 étudiants, membres du personnel et autres membres des équipes de Venture et du Naval Training Group qui ont participé à la marche/course de 5 km.

“Je suis inspiré par ce niveau de participation et je suis impatient de maintenir et de développer cet élan. Mon objectif est de faire de la course de la résilience un événement mensuel afin que nous puissions continuer à nous entraîner ensemble, en favorisant un sentiment de soutien mutuel dans nos parcours de conditionnement physique”, a-t-il déclaré.

L'objectif est que l'équipe Venture participe une fois par mois à des séances d'entraînement physique à l'échelle de l'unité.

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



DEMANDEZ À L'EXPERT

Rhabdomyolyse d'effort

QU'EST-CE QUE LA RHABDOMYOLYSE D'EFFORT ?

Dr. Darrell Menard OMM MD, Dip Sport Med
Histoires de défense

L'un de nos soldats a récemment effectué un entraînement extrêmement intense et a été hospitalisé pour rhabdomyolyse. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la rhabdomyolyse et si elle peut être évitée ? - Dedicated D

Cher Dedicated D :

La rhabdomyolyse (communément appelée rhabdo) est une affection potentiellement mortelle qui peut survenir lorsque les muscles sont endommagés par des facteurs tels que les brûlures, l'électrocution, les blessures par écrasement, la déshydratation sévère, les médicaments et la consommation d'alcool et d'autres drogues. Un exercice trop intense pendant trop longtemps peut également provoquer une rhabdomyolyse d'effort. En cas de rhabdomyolyse, les cellules musculaires endommagées libèrent leur contenu dans le sang, où elles provoquent de graves problèmes, tels que

- Lésions rénales et insuffisance rénale lorsque le contenu musculaire obstrue le système de filtrage des reins et a un effet toxique sur les tissus rénaux ;
- Arythmies cardiaques - déclenchées par des déséquilibres électrolytiques ;
- Crises d'épilepsie ;
- la coagulation du sang dans tout le corps

- Syndrome des loges - gonflement entraînant une réduction de la circulation dans les tissus musculaires.

Le risque de développer une rhabdomyolyse d'effort est plus élevé chez les personnes qui augmentent soudainement et de manière significative leur niveau d'activité. La rhabdomyolyse d'effort est plus fréquente chez les militaires, les policiers et les pompiers qui doivent souvent effectuer un travail physique très exigeant. Les autres facteurs de risque sont les suivants

- Temps chaud/humide ;
- Antécédents de blessures liées à la chaleur ;
- Déshydratation ;
- Consommation excessive d'alcool ;
- Consommation de stimulants ;
- Certains médicaments tels que les statines ;
- Infections ;
- Maladies telles que le diabète.

Les symptômes de la rhabdomyolyse d'effort vont de légers à graves et ne se manifestent pas toujours immédiatement après les dommages. Ils peuvent inclure

- Douleur musculaire excessive ;
 - Faiblesse ;
 - Des urines foncées ;
 - Une fatigue importante ;
 - Nausées et vomissements ;
 - Fièvre ;
 - Augmentation du rythme cardiaque.
- Après une séance d'entraînement

intense, si vous présentez l'un des symptômes ci-dessus, en particulier les trois premiers, vous devez immédiatement consulter un médecin. Si vous souffrez de rhabdomyolyse d'effort, plus vite vous serez pris en charge, meilleures seront vos chances de guérison.

La meilleure façon de traiter la rhabdomyolyse d'effort est de la prévenir. Les conseils suivants peuvent réduire le risque d'être confronté à ce problème :

- peuvent réduire le risque d'être confronté à ce problème :
- Évitez les augmentations soudaines et importantes de votre programme de conditionnement physique ;
- Acclimitez-vous avant de faire des exercices intenses par temps chaud ou humide ;
- Restez hydraté lorsque vous faites de l'exercice ;
- Ne faites pas d'exercices intenses si vous êtes malade ;
- Évitez de consommer des stimulants tels que des boissons énergisantes avant de faire de l'exercice..

Le Dr Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du Chirurgien Général.

Renforcer les Forces est le programme de promotion de la santé de la FAC et du MDN. Il fournit des informations, des conseils, des formations, des outils et un soutien au leadership pour améliorer la santé et le bien-être des membres de la FAC.

EN BREF: Bien que cela soit rare, le personnel des FAC peut souffrir de rhabdomyolyse à l'effort, ce qui peut avoir de graves conséquences sur la santé et la carrière. Soyez conscient des symptômes et recherchez immédiatement des soins médicaux si vous les présentez. L'exercice est un remède, mais l'excès d'une bonne chose peut être dangereux.

Le 443e Escadron d'hélicoptères maritimes souligne LA JOURNÉE MONDIALE DE L'HÉLICOPTÈRE



Personnel du Lookout

Le 18 août, le 443e Escadron d'hélicoptères maritimes (EHM) se joint à la célébration mondiale de la Journée mondiale de l'hélicoptère. Cette célébration mondiale met en lumière le rôle vital que jouent les hélicoptères dans notre société, et nulle part ailleurs cela n'est plus évident que dans les missions critiques entreprises par le 443e Escadron d'hélicoptères maritimes.

L'escadron, dont les origines remontent à la Seconde Guerre mondiale, est devenu un élément essentiel de la stratégie de défense maritime du Canada. Utilisant les hélicoptères CH-148 Cyclone, le 443 MHS fournit un soutien essentiel à la flotte du Pacifique de la Marine royale canadienne.

Bien que le 443 MHS fasse partie de la 12e Escadre Shearwater, sa base d'attache se trouve à North Saanich. Il fournit trois détachements aériens d'hélicoptères, connus sous le nom de HELAIRDET, pour soutenir la flotte du Pacifique ici à Esquimalt.

L'escadron fournit des services à la MRC

et embarque fréquemment des HELAIRDETS dans les frégates de classe Halifax NCSM Calgary, Ottawa, Regina, Vancouver et Winnipeg, ainsi que dans d'autres navires.

Le 443 MHS collabore avec la MRC pour soutenir les efforts du gouvernement dans la lutte contre la drogue, la pêche et les violations de l'environnement dans les eaux canadiennes. Au niveau international, il soutient les opérations de surveillance en surface et sous la surface, ainsi que les opérations de maintien de la paix et les opérations humanitaires.

À l'occasion de la Journée mondiale de l'hélicoptère, les hommes et les femmes du 443 MHS continuent d'incarner leur devise - "Our Sting Is Death" - qui rappelle leur efficacité mortelle au combat et leur dévouement inébranlable à la protection des intérêts canadiens au pays et à l'étranger.

The Lookout souhaite au 443 MHS une bonne Journée mondiale de l'hélicoptère et le remercie pour son service.

Pour toute l'actualité de la marine, visitez le site www.lookoutnewspaper.com

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

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED



selfstorage.ca

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

1621 Island Highway, 250-478-8767



Résultats de la formation 5K de juillet :

213 participants

1er.....	17:43	Ltv Adrian Thow.....	NCSM Ottawa
2e.....	18:52	M2 Dan Richard.....	NFSP
3e.....	19:05	FLS Simon Gonsalves.....	MARPAC QG
4e.....	19:06	M1 Amanda Polus.....	PCC
5ème.....	19:10	PM1 Trevor Scoville.....	PCC
6e.....	19:12	M3 Felix Zheng.....	PCC
7e.....	20:03	FLS Marc-Antoine Trudel.....	NCSM Calgary
8e.....	20:40	M3 Steven Bran.....	PCC
9e.....	20:41	M1 Christian Thompson.....	MPU
10e.....	20:46	Adjum Christopher Macintyre.....	SVCS

Rendez-vous le vendredi 30 août pour le prochain 5 km de formation.

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



L'équipe consultative sur la violence familiale

Jessie Wyllie

Spécialiste de la promotion de la santé, PSP

L'Équipe consultative sur la violence familiale (ECVF) est une initiative des Forces armées canadiennes (FAC) qui joue un rôle consultatif sur les questions liées à la violence familiale. L'ECVF joue également un rôle de premier plan dans l'éducation, la prévention et la sensibilisation à la violence familiale, tout en planifiant et en promouvant des programmes, des campagnes et des services qui tiennent compte des divers besoins des familles des militaires.

L'équipe est composée de membres de la communauté des FAC qui travaillent en étroite collaboration avec les membres et leurs familles. L'équipe de la BFC Esquimalt comprend des travailleurs sociaux de l'hôpital de la base, du centre de transition et du CRFM, des praticiens en santé mentale de l'hôpital de la base, des spécialistes de la promotion de la santé, des agents de la police militaire, des aumôniers et des travailleurs communautaires civils locaux. L'équipe a également la chance de bénéficier du soutien direct du commandant de la base.

Les membres de l'équipe font des exposés éducatifs dans le cadre de la prévention de la violence et certains travaillent aussi directement avec les personnes qui ont subi ou subissent des violences. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une équipe d'intervention en cas de crise, l'équipe est en mesure de fournir des conseils généraux et un soutien dans des situations potentielles ou identifiées de violence familiale et de maintenir des informations et des ressources communautaires pertinentes et actualisées.

Si vous avez des questions, si vous cherchez du soutien ou si vous souhaitez organiser une séance d'information sur les relations saines, veuillez consulter le site contact: P-ESQ.FVAT@intern.mil.ca.

Ressources supplémentaires :

- **Campagne pour des relations saines :**
AC : <https://cfmws.ca/support-services/health-wellness/healthyrelationships>
- **Ligne d'information pour les familles** 1-800-866-4546 / 00-800-771-1772 (international)
LIF-LIF@cfmws.com
- **Aumôniers/Padres :** 250-363-4106 (heures de bureau) / 250-363-4032 (24 heures)
- **CRFM :** 250-363-2640 (local) / 1-800-353-3329 (sans frais)
- **Services de santé du FAC :** 250-363-4122 /
https://collaboration-cmp-epm.forces.mil.ca/sites/SG_HSG/MU/PHS/web/SitePages/Home.aspx
- **Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)** 1-800-268-7708
- **Programme d'aide aux employés (PAE)** 1-800-663-1142
- **Service de texte de crise CAFKIDS :** 686868
- **Financière SISIP :** 250-363-3301

PETITES ANNONCES

À LOUER

SUITE PRIVÉE de plus de 1250 pi² sur un terrain 2 380 \$/mois. Disponible la première semaine de septembre. Entrée privée, exposition sud ensoleillée avec plafond insonorisé, semi-meublé ou non meublé ; avec foyer au bois étanche (bois de chauffage inclus), plancher de salle de bain chauffé, laveuse et sècheuse à l'intérieur, wifi et place de stationnement près de l'entrée. Situé sur une propriété tranquille et privée de 2 acres sur la péninsule de Saanich avec un espace vert en abondance accentué par des poulets en liberté en enclos. Contacter luisdawn@proton.me 08/12

SUITE DANS LANGFORD 1 800 \$/mois. Près de View Royal, lumineux, moderne, propre, privé et tranquille, suite d'une chambre à coucher avec patio, appareils électroménagers. Lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sècheuse inclus. Quartier tranquille. 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. Services publics et wi-fi inclus. Contacter Max par texto 613-449-2836 08/12

Court séjour de 30 à 90 jours dans une maison familiale tranquille. Suite rénovée d'une chambre à coucher au sous-sol, entièrement meublée, idéale pour les employés qui déménagent ou les militaires en affectation temporaire. Non fumeur, pas d'animaux, stationnement pour 1 voiture, buanderie. Situé à Colwood. 2 000 \$ par mois, tout compris. Disponible dès maintenant. Appeler Shelly directement 250-213-7444. 08 / 12

Cook St Village Suite de 2 chambres à coucher avec planchers de bois franc. Immeuble tranquille, très propre et bien entretenu. Chauffage, eau chaude et stationnement inclus. Pas d'animaux. Non fumeur. Bail d'un an. 2 400 \$ par mois. Disponible le 1er septembre 2024. Appeler le 250 588 5457. 08/12

A VENDRE

MAISON D'ESQUIMALT avec logement de fonction 5 chambres, 2 salles de bain sur Wollaston St. Terrasse et cour arrière orientées au sud. 965 000 \$ Appeler Vicky 250-380-7323. 06/03

VOUS VOULEZ

LOUER ACHETER VENDRE ANNONCER

QUELQUE CHOSE ?

Pour annoncer, contactez Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

Félicitations aux diplômés !



École de la flotte navale (Pacifique)

Systemes d'information de
communication et operateur de reseau

Session #0024

Ceremonie tenue au batiment N50,
BFC Esquimalt le 19 juillet.

Presentee par :

Le commandant Alex Johnson, officier
de cours de l'École navale du Pacifique,

Photos : Caporal Jay Naples,
Services d'imagerie des FMAR(P)



Le matelot de 3e classe Norrie reçoit son certificat de réussite pour avoir suivi le cours avec succès.



Le matelot de 2e classe Rodman reçoit son certificat de réussite pour avoir suivi le cours avec succès.



Le matelot de 2e classe Tran reçoit son certificat de réussite pour avoir suivi le cours avec succès.



Le matelot de 3e classe Abutin reçoit son certificat de réussite pour avoir suivi le cours avec succès.



Le matelot de 1ere classe Thomas reçoit son certificat de réussite pour avoir suivi le cours avec succès.



Le matelot de 2e classe Smith reçoit son certificat de réussite pour le cours qu'il a suivi avec succès.



Le marin de 3e classe Vagay reçoit son certificat de réussite pour avoir suivi le cours avec succès.



Le matelot de 3e classe Parker reçoit son certificat de réussite pour le cours qu'il a suivi avec succès.



Le matelot de 2e classe Haque reçoit son certificat de réussite pour le cours qu'il a suivi avec succès.



Le matelot de 2e classe Cheverie reçoit son certificat de réussite pour le cours qu'il a suivi avec succès.



Le matelot de 2e classe Durocher-Bergeron reçoit son certificat de réussite pour le cours qu'il a suivi avec succès.



CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

**CANADA'S
MILITARY STORE**

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

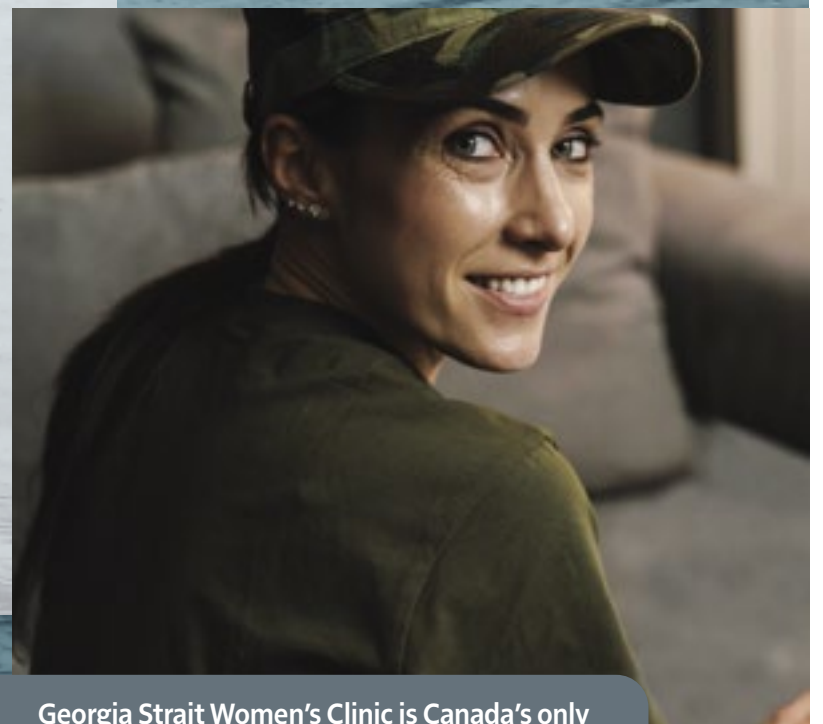
Treatment IS WITHIN REACH

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