

DU BATEAU AU RIVAGE SALON PROFESSIONNEL INDUSTRIEL • CE MARDI AU GYMNASÉ NADEN

VOIR PAGES 8-9 POUR PLUS D'INFORMATIONS !



VOLUME 69 NUMÉRO 35 | 7 OCTOBRE, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?
I can help!

CHRIS ESBATI
Knowledgeable Trustworthy
Dedicated



RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca
victoriaforsale.ca



UN RETOUR PLUVIEUX

Le NCSM *Yellowknife* s'approche de la jetée Y tandis que les équipages attendent impatiemment l'arrivée du NCSM *Edmonton* et se dirigent vers le port d'attache.

Pour en savoir plus sur leur déploiement et leur retour en toute sécurité, lisez la page 3.

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

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

south island HOME TEAM
ROYAL LEPAGE
Helping you to what we do.

We proudly serve the Canadian Forces Community

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



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

CAF VETERAN REALTOR®




ENGEL & VÖLKERS
KARL RUSSELL

250-812-2042-812-2042
karl.russell@evrrealstate.com
735 Humboldt St, Victoria, BC, V8W 1B1

VOTE IN THE PROVINCIAL ELECTION



The 2024 Provincial General Election is on Saturday, October 19, 2024.
There are many ways (and many days) to vote.

WHO CAN VOTE

You can vote in the 2024 Provincial General Election if you are:

- 18 or older on October 19, 2024
- a Canadian citizen, and
- a resident of British Columbia since April 18, 2024

VOTER REGISTRATION

Register now to save time when you vote.

You can register or update your voter information at elections.bc.ca/register or by calling **1-800-661-8683**.

Registration online and by phone closes at 11:59 p.m. (Pacific time) on October 7.

After October 7, you can still register when you vote, but voting will take longer. Remember to bring ID when you go to vote.

VOTE IN PERSON

Vote at a District Electoral Office

Voting at district electoral offices is available now during office hours until 4 p.m. (Pacific time) on Final Voting Day.

Vote at Advance Voting

There are six days of advance voting: October 10 - 13 and 15 - 16, from 8 a.m. to 8 p.m. (local time).

Advance voting places will be closed on October 14 (Thanksgiving).

Vote on Final Voting Day

Final Voting Day is Saturday, October 19. Voting places will be open from 8 a.m. to 8 p.m. (Pacific time) on Final Voting Day.

VOTE BY MAIL

To vote by mail, request your voting package as soon as possible. Visit elections.bc.ca/votebymail or call **1-800-661-8683**.

WHERE TO VOTE

Visit wheretovote.elections.bc.ca to find voting places near you and when they are open.

NEW ELECTORAL DISTRICTS

There are new electoral districts for the 2024 provincial election. To see a map of your new electoral district, enter your address at elections.bc.ca/mydistrict.

WHERE AND WHEN TO VOTE

Voting Places for Esquimalt-Colwood

Advance Voting Places (open 8 a.m. to 8 p.m. local time on the dates listed)	Open Dates						
	Thu, Oct 10	Fri, Oct 11	Sat, Oct 12	Sun, Oct 13	Mon, Oct 14	Tue, Oct 15	Wed, Oct 16
Colwood Church 2250 Sooke Rd, Colwood, BC	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Esquimalt Rec Centre 527 Fraser St, Esquimalt, BC	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Strawberry Vale Comm Hall 11 High St, View Royal, BC	✓	✓	✓	✓		✓	✓

Election Day Voting Places (open 8 a.m. to 8 p.m. Pacific time on Saturday, October 19, 2024)			District Electoral Office
Colwood Church 2250 Sooke Rd, Colwood, BC	Esquimalt United Church 500 Admirals Rd, Esquimalt, BC	Victoria West Comm Centre 521 Craigflower Rd, Victoria, BC	Esquimalt-Colwood 3rd floor-503 Park Pl Esquimalt, BC (236) 478-2941 Hours of Operation (local time) Monday - Friday 9 a.m. to 5 p.m. Saturday 10 a.m. to 4 p.m. Advance voting days 8 a.m. to 8 p.m.
Colwood Pacific Activity Centre 2610 Rosebank Rd, Colwood, BC	Macaulay Elem School 1010 Wychbury Ave, Esquimalt, BC	Victoria West Elem School 750 Front St, Victoria, BC	
Dunsmuir Middle School 3341 Painter Rd, Colwood, BC	Shoreline Comm Middle School 2750 Shoreline Dr, View Royal, BC	View Royal Elem School 218 Helmcken Rd, View Royal, BC	
Esquimalt High School 847 Colville Rd, Esquimalt, BC	Strawberry Vale Comm Hall 11 High St, View Royal, BC	Wishart Elem School 3310 Wishart Rd, Colwood, BC	

Candidates for Esquimalt-Colwood

Candidate's Name:	Financial Agent:	Official Agent:
Camille Currie BC Green Party	Suzanne Bugeaud 149-5020 52 Ave, Beaumont AB, T4X 1P3 (780) 996-1414	
Darlene Rotchford BC NDP	Barbra Riggs 102-1450 Glentana Rd, Victoria, BC, V9A 0H6 (250) 727-1365	
John Wilson Conservative Party	Wesley Boyd 478 Regency Pl, Victoria, BC, V9C 0H9 (250) 508-5791	Dion Weisner 504-68 Songhees Rd, Victoria BC, V9A 0A3

Un retour pluvieux à la Y-jetty

Paul Dagonese

Rédacteur en chef du Lookout

La jetée Y est prête pour un autre retour au bercail des NCSM *Edmonton* et *Yellowknife*, qui reviennent de leur déploiement dans le cadre de l'opération *Caribbe*.

Malgré le fait qu'ils viennent tout juste d'accoster et que les membres de leur famille, vêtus de vêtements de pluie, les attendent avec impatience à terre, le Capitaine de corvette Tyson Babcock, commandant/commandant du NCSM *Yellowknife*, et le Capitaine de corvette Stuart MacDonald, commandant/commandant du NCSM *Edmonton*, sont restés à bord pour accomplir quelques tâches finales.

L'opération *Caribbe* est une opération permanente de soutien à la Force opérationnelle interagences du Sud qui a débuté en 2006. Les Forces armées canadiennes et le United States Coast Guard Law Enforcement

Detachment ont pour mission de lutter contre la contrebande de stupéfiants dans le Pacifique Est.

Le Capc Babcock a qualifié l'opération d'interdiction conjointe de succès.

Ils sont restés en mer un peu plus de six semaines, mais lorsque l'action a commencé, les choses se sont rapidement accélérées.

Ils n'ont pas été longtemps dans la zone cible avant de recevoir des signes d'activité. C'est alors que l'escadre de passerelle de *Yellowknife* a été appelée pour intercepter une cible potentielle, qui n'était qu'à 20 mètres.

« Nous l'avons interceptée plus tôt que prévu, ce qui est remarquable », déclare le Capc Babcock. « À partir de là, nous sommes passés à l'action ».

Yellowknife a établi le premier contact. C'était le milieu de la nuit et la visibilité était limitée.

La mission n'a pas été aussi simple que prévu. « Nous avons dû sortir des sentiers

battus », explique le Capc Babcock.

Le Capc MacDonald et l'*Edmonton* ont joué le rôle de filet de sécurité, soutenant le *Yellowknife* dans la saisie, explique le Capc Babcock.

La force de la Marine royale canadienne (MRC) dans ce type d'opérations réside dans sa capacité de couverture. Mais parfois, il est nécessaire de faire preuve d'une grande fermeté. Il s'avère que les cibles d'intérêt (CDI) de ces missions sont difficiles à localiser. Elles sont glissantes. *Edmonton* a donc été chargé, si nécessaire, de repousser la CDI et de la ramener à *Yellowknife*.

Après avoir passé six heures avec la CDI, *Edmonton* et *Yellowknife* ont aidé à débarquer les quelque 1 400 kg de « cocaïne présumée » et ont appréhendé le navire, qui n'était plus en état de naviguer. La contrebande et le navire ont été remis par la MRC à la garde côtière des États-Unis, qui les a ramenés à San Diego.

L'opération a été un succès. Deux navires

de la MRC ont bien travaillé en tandem et ont pu collaborer sans problème avec un allié étranger.

Mais comment les deux chefs-majors se sentent-ils de retour chez eux ?

« C'est toujours formidable de revenir », déclare le Capc MacDonald. « Je pense que chaque fois qu'une mission est réussie, le retour est encore plus agréable. » Mais chaque fois que vous sortez, que ce soit pour un entraînement ou une opération, c'est toujours excitant de rentrer à la maison, de voir sa famille, ses amis, de retrouver la routine de la vie familiale.

Lorsqu'on lui a posé la question, le Capc Babcock n'était pas sûr que quelqu'un soit plus excité qu'un certain membre de sa famille. « L'un de mes fils a essayé de traverser le front avant tout le monde, je pense ». Il est très enthousiaste.

Le Capc Babcock dit qu'il passera du temps avec sa femme et ses enfants et qu'il mangera de bons plats ce soir-là.



Des familles impatientes attendent l'arrivée de leurs proches à bord du NCSM *Edmonton* et du NCSM *Yellowknife*, qui sont rentrés au port d'attache le 24 septembre. Photos : Paul Dagonese, rédacteur de Lookout



ElysiaAllenHomes.com

**Military Relocation Specialist
and Veteran**

As a retired Canadian Armed Forces member,
I'm experienced in networking and collaborating
with BGRS and maximizing your HHT,
making your move as seamless as possible.



ELYSIA ALLEN
REAL ESTATE

250-882-8938

3194 Douglas St. Victoria, BC

Elysia@ElysiaAllenHomes.com

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

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

ÉCRIVAIN

Paul Dagonese..... dagonese.paul@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

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 : Diffusion bihebdomadaire imprimée et en ligne : 4 000 exemplaires par numéro plus l'engagement dans les médias sociaux

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 : Le cycle de l'addiction basée sur le traumatisme

Thomas Goenczi

Collaborateur du Lookout

Dans tout modèle de comportement, il y a un cycle identifiable qui nous fait avancer. Parfois, nous sommes parfaitement conscients de ce schéma, parfois nous vivons dans une profonde inconscience. Les deux sont tout aussi douloureux l'un que l'autre.

Ce qui rend difficile la dépendance à la suite d'un traumatisme, c'est que l'esprit commence à rationaliser la nécessité du comportement par le biais de son renforcement émotionnel. En d'autres termes, la dépendance devient une alternative séduisante parce que toutes les autres options nous obligent à affronter notre désespoir. En adoptant par défaut un comportement compulsif, nous repoussons l'angoisse interne du traumatisme. Ce qui semble évident, c'est qu'il y a un transfert de conscience à travers le voile de la routine complaisante.

L'une des premières choses à faire pour interrompre un schéma psychologique est d'identifier le cycle de la dépendance. Chaque cycle de dépendance est nuancé et complexe en soi. Cependant, il existe généralement une formule générale qui constitue le schéma d'une dépendance fondée sur un traumatisme :

Accablement : il se manifeste physiquement, émotionnellement et mentalement.

Physiquement, notre corps ne se sent pas aligné avec la réalité, nous remarquons que notre corps se tend et que notre respiration s'écarte de son rythme naturel. Les sensations physiques les plus courantes en cas de dépassement sont la transpiration, la tension au niveau de la mâchoire, du cou et des épaules, le sautiller des jambes, l'incapacité à rester assis et le classique creux dans l'estomac.

Sur le plan émotionnel, l'anxiété com-

mence à monter, les sentiments de tristesse et de colère prennent le dessus et notre capacité à réguler nos émotions devient inexistante.

Sur le plan mental, nos pensées commencent à être ruminatives et nous nous retrouvons à suivre le même fil de pensée. Dans cet état d'esprit accablé, nous avons très peu de contrôle, voire aucun, et notre dialogue intérieur devient excessivement critique et moralisateur.

La fuite : En raison de l'immensité psychologique du moment, nous cherchons à éviter cette confrontation avec nous-mêmes. Cela peut être dû à un déclenchement interne ou externe. Dans ce cas, nous cherchons à nous distraire pour éviter de souffrir.

L'action : Il peut s'agir d'un acte conscient ou inconscient. Nous faisons ce qui nous apporte le soulagement que nous recherchons, ce sentiment de ne plus avoir à affronter le traumatisme et ses conséquences, une sortie. D'une certaine manière, nous sommes psychologiquement à la recherche d'une expérience qui tente de transcender l'horreur persistante. Nous sommes à la recherche d'un état d'euphorie psychique qui nous permette de nous évader. Ces actions vont de l'abus de substances à la surcharge de travail (bureau de travail), en passant par le sexe et l'amour, les médias sociaux, l'utilisation du téléphone, les jeux, etc.

Détérioration : Après l'action et la gratification insignifiante qui en découle, notre psychisme plonge dans un état d'angoisse plus profond. Notre tentative de répression ou de suppression entraîne notre bien-être psychologique dans un état plus déflationniste. L'apogée nous a soulevés, mais la chute n'en est que plus dure.

Le problème de la dépendance fondée

sur les traumatismes est que nous sommes parfois conscients du cycle et même de son résultat, mais d'autres fois, nous volons inconsciemment. Cependant, lorsqu'une personne peut commencer à associer sa dépendance à un traumatisme, cela nous donne un point de départ.

Un événement traumatisant absorbe une grande partie de l'énergie psychique qui nous empêche de vivre. La dépendance liée à un traumatisme est un moyen d'orienter cette énergie dans une autre direction ; c'est la poursuite d'une vie que nous avions avant le traumatisme. D'une certaine manière, nous cherchons une façon de vivre qui surpasse notre traumatisme. Identifier où l'on se trouve dans le cycle de la dépendance aide à reprendre le contrôle sur le moment. Bien sûr, nous aimerions tous être en mesure de mieux gérer et faire face lorsque nous sommes dans un état d'accablement. Cependant, la première étape de la lutte contre toute dépendance consiste à prendre conscience de nos schémas psychologiques uniques. Lorsque nous prenons conscience de la manière dont nous en arrivons au point de détérioration psychique, nous mettons en lumière notre caractère compulsif. Une fois que nous connaissons ce schéma, nous pouvons enfin apprendre à l'accepter.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la MRC et un conseiller clinique diplômé qui exerce en pratique privée : 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 santé 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



Le NCSM Vancouver termine L'EXERCICE RIM OF THE PACIFIC

Pedram Mohyeddin

Officier des affaires publiques, NCSM Vancouver

Le moral était au beau fixe à bord du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Vancouver lorsque son séjour dans les îles hawaïennes et aux alentours a pris fin au début du mois d'août. Pendant un peu plus de cinq semaines, le NCSM Vancouver a participé à l'exercice Rim of the Pacific (RIMPAC) 2024, du 27 juin au 1er août, en compagnie du NCSM Max Bernays et du navire à moteur Astérix.

Appartenant à la nation fictive d'Orion, les navires canadiens ont pris un autre visage. Avec un nouvel hymne national et des affiches patriotiques autour des navires, cette nouvelle nation allait définir leur rôle dans l'exercice.

Constituant seulement un dixième de l'ensemble de la force en mer de RIMPAC, Orion était la force d'opposition simulée jouée par la Marine royale canadienne (MRC), ainsi que par deux navires américains et un navire japonais. En tant que force agressive, elle avait pour mission d'exaspérer son ennemi, les navires de la coalition RIMPAC, dans le cadre d'un jeu de guerre simulé qui mettait en concurrence des alliés communs afin de tester leur état de préparation.

En tant que plus grand exercice maritime international organisé tous les deux ans par la flotte américaine du Pacifique, RIMPAC est plus qu'un simple exercice d'entraînement - c'est une plateforme unique pour améliorer la communication et l'interopérabilité entre les flottes.

« Nous sommes ici pour établir des relations et montrer notre engagement », a déclaré le Capitaine de frégate Tyson Bergmann, commandant/commandant du NCSM Vancouver. « Le Canada a décidé d'accroître sa participation aux exercices d'entraînement multinationaux et d'engager les partenaires régionaux et les armées dans la promotion de la paix, de la résilience et de la sécurité ».

Le RIMPAC est divisé en deux phases : la phase terrestre, qui a lieu la première semaine, et la phase maritime, qui dure environ quatre semaines.

L'un des principaux objectifs de la phase à terre est de permettre aux planificateurs de l'exercice, ainsi qu'aux navires, de se rencontrer et de discuter des dernières étapes de la planification de l'exercice. Des symposiums médicaux et juridiques spécifiques sont organisés pour permettre aux membres des nations participantes dans ces domaines de se rencontrer et d'échanger des idées en vue d'un développement professionnel. La phase à terre est également un moment d'échange culturel où, chaque soir, un pays différent organise une réception présentant sa cuisine, sa culture et son hospitalité.

La phase maritime consiste en une variété d'activités navales allant des échanges d'équipages aux tirs de missiles. Le NCSM Vancouver a réussi à tirer à la fois son système MASS, un système de missiles anti-navires, et deux de ses missiles sol-air SeaSparrow évolués. Parallèlement, le MV Asterix a effectué un total de 34 ravitaillements en mer, soit le plus grand nombre de tous les navires de ravitaillement du RIMPAC. Il s'agissait de 16 navires différents provenant de neuf pays : le Canada, l'Australie, l'Allemagne, l'Italie, le Japon, la Nouvelle-Zélande, la République de Corée, Singapour et les États-Unis. C'était la première fois que le MV Asterix effectuait un ravitaillement en mer avec des navires italiens et coréens. Le rythme de l'opération était si élevé qu'en l'espace de 48 heures, le MV Asterix a effectué sept ravitaillements en mer. Il a également effectué le plus grand transfert de munitions jamais réalisé, à destination de nul autre que le NCSM Vancouver.

« L'équipage du Vancouver a fait preuve du type de professionnalisme pour lequel la MRC est connue, et je ne doute pas qu'il continuera à le faire pendant l'opération Horizon », déclare le Capitaine de frégate.

RIMPAC 2024 est la 29^e itération de ce genre qui a débuté en 1971 avec seulement cinq pays : Australie, Canada, Nouvelle-Zélande, Royaume-Uni et États-Unis. Cette année, 29 nations, 40 navires de surface, trois sous-marins, 14 forces terrestres nationales, plus de 150 avions et 25 000 personnes ont participé à RIMPAC.



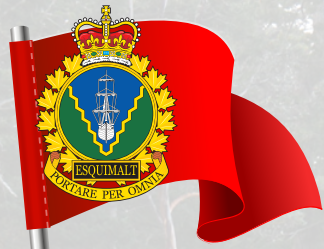
Le vice-amiral Angus Toppsee, commandant de la Marine royale du Canada, rend visite à l'équipage du NCSM Vancouver alors que le navire est amarré à la base interarmées de Pearl Harbor-Hickam, à Hawaï.

RIMPAC 2024



Le matelot de 1^{re} classe Dean Fisher (à gauche), le matelot de 3^e classe Ryan Stalwick et un membre de la Marine royale canadienne à bord du NCSM Vancouver se préparent à recharger le lanceur du système de destruction douce à munitions multiples (MASS) au cours de l'arrangement du projet de programme de coopération technique sur la menace antinavire (TAPA) 2024 pendant qu'ils sont en mer. Le TAPA a lieu tous les deux ans et permet de tester et d'entraîner les technologies et les tactiques de guerre électronique. Photos de l'événement : Aviateur Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes.

Le meilleur tournoi de golf du BCOMD par



« Par! »



Personnel de la vigie

Lors de ce qui aurait pu être la dernière journée chaude de septembre, des golfeurs, des membres de la communauté, des commanditaires et des membres de la BFC Esquimalt se sont rassemblés au terrain de golf Olympic View pour le tournoi de golf annuel du commandant de la base, organisé par les Programmes de soutien du personnel et les Loisirs communautaires.

Dans la fraîcheur du petit matin, 17 équipes de golfeurs ont commencé leur journée en frappant des balles sur le vert dans l'espoir de remporter le tournoi, la meilleure balle ou l'un des deux prix pour un trou d'un coup. Avec de nouveaux

défis, des activités et des cadeaux à chaque trou, on ne s'est jamais ennuyé sur le vert.

Les champions en titre, Roy Elson, Mohamed Gudal, Steve Melnick et Steve Wist, ont encore une fois réussi un parcours incroyable pour remporter la victoire une année de plus. Félicitations à tous les golfeurs pour cet incroyable tournoi !

L'événement n'aurait pas été possible sans le soutien généreux de nos sponsors. Un grand merci à Seaspn, Babcock, WestJet, SISIP, BC Yukon Royal Canadian Legion, Pomerleau, Golf Town, United Rentals, Hotel Grand Pacific, Golf and Grind, Royal Roads, Saje, Crag X, Grainger, South Island Physio, et London Chef.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, donne le coup d'envoi du tournoi de golf du commandant de la base au terrain de golf Olympic View le 19 septembre. Encadré : Le terrain de golf a été le théâtre d'un grand nombre de réjouissances. Photos fournies.

**Proud to
serve
Esquimalt-
Saenich-
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



**AVIS
DESTINÉ AUX
MILITAIRES**



**OBTENEZ
VOTRE VACCIN
CONTRE LA
GRIPPE
OU
VACCIN
CONTRE LA
COVID**

Les cliniques sans rendez-vous
sont ouvertes pendant le dîner



Lieu: Carré des officiers
22-24 & 29-31 oct. 8h à 14h30

Lieu: Clinique de base
6, 13, 20, 27 nov. 8h à 12h

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONTACTER ESQCLINICIMMUNIZATION@FORCES.GC.CA



Les administrateurs des services financiers (ASF) qui suivent une formation de caissier posent pour une photo de groupe à l'École de la flotte navale (Pacifique) N-92, BFC Esquimalt, le 19 septembre. Photo : Matelot-chef Valerie LeClair, Services d'imagerie des FMR(P)

La formation locale sur les FIN est une réussite

Pm 2 Francine Griffin, CD

Politique financière et inspections des FMR(P)

Le mois dernier, 13 administrateurs des services financiers (ASF) ont acquis les compétences fondamentales nécessaires pour obtenir la qualification de caissier spécialisé. Cette formation leur permet d'exercer efficacement des fonctions essentielles dans les caisses des navires des NCSM et dans diverses bases des Forces armées canadiennes (FAC).

Dans le cadre des efforts de modernisation de la formation, la BFC Esquimalt a accueilli avec succès le premier cours de caissier décentralisé pour les FSA. Depuis que le Chef d'état-major de la Défense a publié le Plan de reconstitution en 2021, les conseillers commerciaux des FSA et le Groupe de formation de la génération du personnel militaire mettent activement en œuvre des initiatives visant à combler les arriérés de stagiaires et à moderniser la formation, en mettant l'accent sur l'amélioration de l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée. En décentralisant le cours, nous permettons aux membres de suivre la formation localement, ce qui réduit le temps passé loin de chez eux.

Un sergent FSA du Centre de formation logistique des Forces canadiennes (CFLTC) a fourni le matériel de cours et s'est assuré que toutes les normes de qualification étaient respectées. En outre, un FSA très expérimenté du bureau du contrôleur de la base (BCompt) a fourni des informations précieuses et répondu aux ques-

tions relatives aux opérations côtières et à bord des navires.

Sur la côte ouest, les FSA occupent plus de 12 postes de caissiers au sein de la flotte et de la formation, dont dix à bord des navires et deux au BCompt. Habituellement, le CFLTC donne ce cours à Borden avec une capacité maximale de 20 personnes. En raison du nombre limité de places, il peut être difficile d'accueillir les membres de la côte ouest, surtout lorsque le cours est ouvert à toutes les FSA des FAC. Dans de nombreux cas, seuls deux membres du personnel de la côte ouest sont inscrits par session. En outre, les FSA qui sont affectés à des navires peuvent également rencontrer des difficultés à programmer leur participation en raison d'engagements opérationnels.

La nature locale de ce cours présente de nombreux avantages, y compris le potentiel de réseautage avec d'autres personnes qu'ils n'ont peut-être pas encore connues. Cette formation augmentera la disponibilité du personnel qui peut aider à régler les demandes d'indemnisation, que ce soit à bord du navire ou au bureau du BCompt. En outre, le coût du service temporaire est considérablement réduit par l'envoi d'un instructeur sur place plutôt que par le transport des membres vers un site centralisé.

Ce cours n'aurait pas été possible sans le soutien du personnel du BCompt, qui a initié et géré la logistique pour faire de cette vision une réalité. Nous exprimons également notre gratitude au personnel du CFLTC pour avoir coordonné et fourni un instructeur pour la « Meilleure » Côte.

MISES À JOUR DES NAVIRES



MAX est de retour ! Le NCSM Max Bernays est revenu le 24 septembre. Photo : BFC Esquimalt



Un marin heureux regarde à l'extérieur du NCSM Frederick Rolette lors de la cérémonie d'acceptation et du déménagement à froid à l'arsenal des NCSM à Halifax, N.-É., le 29 août. Le 29 août, à Halifax (N.-É.) : Soldat Brendan Gamache.

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED





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

1621 Island Highway, 250-478-8767

selfstorage.ca

VIVA DENTAL



Now Accepting New Patients

vivadentalvictoria.com

1105 Fort Street, Victoria | (250) 361-8181



Eric Coching
Broker/Owner | 250-217-2326
ecoching@shaw.ca

The MORTGAGE Centre

COCHING MORTGAGE CORP.

Finding the right home is hard. Finding the right mortgage is easy.

Phone 250-391-6191 • Fax 250-391-6192

103-719 McCallum Road, Victoria, B.C. V9B 6A2

CONVENIENT LOCATION ACROSS FROM HOME DEPOT BELOW COSTCO

Thinking about consolidating consumer debt?

Give us a call for current rates and options!

Rates subject to change without notice



DU BATEAU AU RIVAGE SALON PROFESSIONNEL INDUSTRIEL

Présentation des derniers produits des Fournisseurs Industriels, et plus encore !

MARDI 8 OCTOBRE

CENTRE ATHLÉTIQUE NADEN
BFC ESQUIMALT
DE 10 H À 14 H

GRATUIT POUR LES PARTICIPANTS

MILITAIRE & SECTEUR PRIVÉ VENDEURS

DES MILLIERS DE DOLLARS EN PRIX DE PRÉSENCE

Nourriture gratuite!

Bus, plaisir et plus encore !

Les stands se vendent rapidement !

Contactez Josh Buck pour réserver dès aujourd'hui !

Joshua.Buck@forces.gc.ca • military.base.advertising@gmail.com

Liste des vendeurs

Le salon Ship-to-Shore Industrial Tradeshow revient au Naden Athletic Centre le mardi 8 octobre avec de la nourriture gratuite, des cadeaux, des prix de présence et plus encore ! Venez voir les stands d'entreprises telles que

- Grainger Canada
- Testforce Systems Inc.
- Procurement Assistance Canada
- Levitt-Safety Limited
- Pelican Products
- Bunzl Cleaning & Hygiene
- MSA The Safety Company
- Commander Warehouse Equipment Ltd.
- Western Equipment Ltd.
- Binatex Inc
- Fondation de la Légion de la Colombie-Britannique et du Yukon
- Cutter Industries
- Raider Hansen
- Point Hope Maritime Ltd.
- Marks Commercial
- Compagnie 3M Canada
- Refrigerative Supply Limited
- Staples
- Wainbee Limited
- Université de Victoria, programmes pour cadres
- Industrial Plastics and Paints
- Jastram Technologies
- Sharkz Coins
- Denios
- E.B. Horsman & Son
- Macpherson Bradford Group Ltd.
- Trotac Marine Ltd.
- Fellfab Limited
- KMS Tools And Equipment
- Elysia Allen Real Estate
- New-Line Hose & Fittings
- Marine Labs Data Systems Inc.
- BMO Banque de Montréal
- Helmets To Hardhats Canada
- ACT Equipment Sales Ltd.
- Hazmasters Inc
- Grand & Toy
- Island Tractor & Supply (Canada) Ltd.
- Zodiac Hurricane Technologies Inc.
- Triangle RV Centre
- Fastenal Canada
- Eecol Electric
- Section locale 258 de la FIOE
- Guillevin International
- Milwaukee Tools
- Visiontec Systems
- JW Winco
- Makita Canada Inc
- Krayden Inc
- Brady Canada
- Université Royal Roads
- CCMTDN
- UWSVI
- SISIP
- CANEX
- Loisirs communautaires des PSP
- Groupe de Transition
- Prévention des incendies à la BFC Esquimalt

et plus encore !

AUTOBUS

À partir de 10 h, la dernière course revient à l'arsenal à 14 h

Arsenal
Naden Work Point

Départ à 1100
Colwood
Bâtiment 66

Naden
Retour à 1300

FELLFAB®

ENGINEERED TEXTILE SOLUTIONS

We are a Canadian company engineering and manufacturing innovative technical and specialized textiles. A leader in industrial, aerospace, aviation, military, materials handling and transportation.

905-560-9230 Ext 212 | todd.coldham@fellfab.com
www.fellfab.com

Visit Our Booth at the Tradeshow



BINATEK
Destruction Solutions
amassel@binatek.com
www.binatek.com

CANEX CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

COURS DE FINANCES PERSONNELLES

Joignez-vous à la Financière SISIP pour une séance d'information adaptée à chaque étape de votre vie. Que vous soyez en début de carrière ou que vous planifiez votre retraite, il y a toujours de nouveaux trucs et astuces à apprendre. Pour le lien de l'équipe MSN, veuillez communiquer avec notre bureau au 250-363-3301.

Mardi 22 octobre à 10h30
Début et milieu de carrière - Fondements financiers

Planification financière 101 : Commencer à investir tôt pour préparer l'avenir. Comprendre les différents comptes d'investissement, les produits d'investissement, etc., et comment les utiliser efficacement en fonction de vos objectifs. L'investissement fiscalement efficace et comment mettre plus d'argent dans votre poche. Comment planifier une retraite militaire confortable ?

Conseils financiers : Apprendre à établir un budget, comprendre son chèque de paie, rembourser ses dettes, constituer un fonds d'urgence et une littératie financière. Accès à une aide financière par l'intermédiaire de Support Our Troops.

Assurance-vie : Apprenez pourquoi l'assurance-vie est importante et quels sont les types d'assurance offerts par le RARM. Comment les changements de vie tels que le mariage, le divorce et les enfants affectent-ils vos besoins d'assurance et quels changements devez-vous faire lorsque ces choses se produisent.

Mercredi 23 octobre à 10h30
Fin de carrière - Préparer le terrain pour la libération et/ou la retraite

Planification financière : Comment votre pension de la CAF, les pensions du gouvernement et les investissements se combinent pour construire votre image de retraite. Un investissement dans la connaissance est le meilleur intérêt. Conseils financiers - Amélioration du budget, remboursement des dettes, planification des achats importants et adaptation du budget aux changements de la vie. Comment s'assurer que vous êtes sur la bonne voie pour prendre votre retraite sans dettes.

Assurance-vie et création d'un héritage : Comment la libération de la CAF affecte-t-elle vos besoins en matière d'assurance-vie ? Quels types d'assurance le RARM offre-t-il aux anciens combattants des FAC et que faut-il faire avec les polices existantes du RARM au moment de la libération ? Apprenez comment minimiser l'impôt grâce à une structure d'assurance-vie appropriée.

Si vous avez des questions d'ordre financier, venez nous voir au salon !

La famille

au 443e Escadron d'hélicoptères maritimes

Paul Dagonese
Personnel de la vie

Le 23 septembre, le 443e Escadron d'hélicoptères maritimes a ouvert ses hangars aux familles et aux amis à l'occasion de sa journée familiale annuelle, offrant un rare aperçu de la vie de l'Aviation royale du Canada à North Saanich.

En franchissant la porte et en voyant l'hélicoptère CH124A Sea King dont la coque est ornée de la livrée de la Marine, on ne peut s'empêcher de penser aux liens qui unissent le 443e Escadron à la Marine royale du Canada.

Avec les couleurs rouge vif, bleu vif et orange vif qui contrastent avec la carrosserie gris plomb, on sait que l'on a affaire à quelque chose de spécial.

Mais les invités et les membres de leur famille ne pensent qu'aux pales de rotor et à la vue sur le Pacifique depuis les hauteurs, ne serait-ce que pour un instant. Les invités passent le contrôle de sécurité des commissionnaires et se dirigent vers le couloir du hangar 12 où se déroulent les festivités.

Alors que le parcours d'obstacles du château gonflable géant jaune, bleu et rouge attirait l'attention des enfants excités, le Sikorsky CH-148 Cyclone stationné dans le coin sud-est du hangar

a capté l'intérêt de tous. Le caporal Thomas Desbiens, technicien en systèmes aéronautiques, et le caporal Harveer Grewal, technicien en systèmes avioniques, ont été chargés d'expliquer le fonctionnement du Cyclone aux familles. Des termes tels que « pings », « ascensions thermiques », « précision » et « configurations tactiques » ont été expliqués à tous ceux qui s'étaient rassemblés pour en savoir plus.

L'aviateur Sam Aryavong, technicien en avionique, est arrivé avec sa famille et, bien qu'il soit nouveau dans l'escadron, il était enthousiaste à l'idée de partager ses nombreuses connaissances sur le CH-148. Il a passé ses mains le long de la coque, a pointé et expliqué à sa famille de nombreuses pièces de la machine complexe. Sans hésitation et avec confiance, il a retiré le couvercle orange vif emblématique qui recouvre la caméra du capteur et a expliqué son rôle dans l'identification des objets dans de nombreuses circonstances, de nuit comme de jour.

Lorsqu'on lui demande ce qu'il fait, Sam répond : « Systèmes avioniques : travailler et réparer les composants électroniques, tels que les radios, les dispositifs de navigation et les lumières ». Il explique qu'il connaît « tout ce qui est relié à un fil » et qu'il a travaillé avec au cours de ses trois années en

tant que technicien en avionique. Sam a commencé comme cadet de l'air et lorsqu'on lui demande ce qui l'a amené à s'intéresser à l'armée, il répond sa famille, en particulier son père, qui était sous-marinier.

Alors que les parents continuaient à regarder et à attendre que les enfants se défoulent sur le château gonflable, ils ne pouvaient s'empêcher d'entendre le caporal-chef Malcolm Martin, technicien en systèmes d'armes aériennes, décrire les armes et les outils exposés. Les cibles mobiles extensibles d'entraînement à la lutte anti-sous-marine (EMATT) et le sondeur sous-marin (SUS), qui explose en mer et attend un retour d'information pendant quatre heures, ont été présentés et des explications ont été données sur leur utilisation spécifique par les CH-148 pour la recherche de sous-marins ennemis. Il a parlé des explosifs, rassurant les invités sur le fait qu'ils « ne feront pas boum », tandis que les torpilles vivantes, War Shot, ou torpilles d'entraînement à l'exercice, sont « son pain et son beurre ».

Lorsqu'on lui demande comment il s'est retrouvé au

Suite page suivante



À gauche : le Sikorsky CH-148 Cyclone, prêt à accueillir les familles pour leur grand vol de la journée.

En médaillon : Le caporal Harveer Grewal et le cpl Thomas Desbiens posant fièrement avec l'hélicoptère Sikorsky CH-148 Cyclone.

\$1,169,000 • 432 Regency Pl. Royal Bay

Another fine home in Royal Bay

Lovely 3 bed 3 bath + 1 Bed 1 bath lower suite and double garage in Royal Bay's new seaside community. Contact your agent to view!

Call Shelly Reed Direct 250-213-7444

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

Maggie Claydon, PsyD
Registered Clinical Counsellor & EMDR Therapist
Independent Online Trauma Counselling Services

Counselling inspired by mindful, balanced living

10% off the first session for Military.
Free 15 min Consultations for new clients.

maggieclaydon@gmail.com maggieclaydoncounselling.com

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



Suite de la page précédente

443e Escadron, le Cplc Martin répond que c'est une affaire de famille. Son père, qui a fait carrière dans les Forces armées canadiennes pendant 43 ans - 7 ans dans la Marine et 36 ans dans la Force aérienne - a partagé le 443e Escadron comme sa toute première affectation. Le Cplc Martin a été affecté en 2018, suivant ses traces. À la fin des années 1980, le 443e Escadron a déménagé de Shearwater, en Nouvelle-Écosse, où son père avait été affecté à l'origine, à North Saanich, en Colombie-Britannique, où il a commencé sa propre carrière militaire et où il sert aujourd'hui.

Alors que le Cplc Duncan Taylor entrait et sortait du hangar 12, chargé de veiller à ce que la Journée de la famille du 443 se déroule sans accroc, les membres de la famille ont eu droit à des promenades dans l'un des deux Sikorsky CH-148 Cyclones en service ce jour-là.

La salle à manger du personnel a été transformée en salle d'attente pour les vols, les membres de l'équipage ont aidé les invités à enfiler leur gilet de flottaison, leurs lunettes et leurs protections auditives, et les invités se sont vus expliquer les choses à faire et à ne pas faire en matière de sécurité. Lorsque l'hélicoptère est arrivé, les membres de l'équipage ont rapidement rassemblé ceux qui devaient prendre l'hélicoptère et les ont escortés comme un essaim d'abeilles sur le tarmac. Ils sont montés à bord de l'hélicoptère et se sont attachés. Une fois tout le monde attaché, l'hélicoptère a roulé, atteint le site de lancement et s'est élevé lentement et progressivement.

En quelques minutes, ils ont atteint une altitude approximative de 500 pieds. Ils ont ensuite pris leur vitesse de croisière, longé la côte pacifique orientale de l'île, longé les montagnes, coupé à l'ouest à travers l'île, viré élégamment autour et vers le nord le long du canal, puis sont progressivement revenus sur leurs pas, descendant, atterrissant et roulant jusqu'au hangar 12.

À la fin de la journée, les familles sont reparties avec une nouvelle compréhension et une nouvelle appréciation de la contribution du 443e Escadron aux Forces armées canadiennes. Avec des sourires et des souvenirs à chérir, la journée de la famille du 443e Escadron a servi de rappel significatif du soutien et de la camaraderie qui alimentent le succès de l'escadron, à la fois sur le terrain, à la maison et dans les airs.



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

En haut : Les membres de la famille apprennent les subtilités et les détails de l'hélicoptère Sikorsky CH-148 Cyclone exposé.

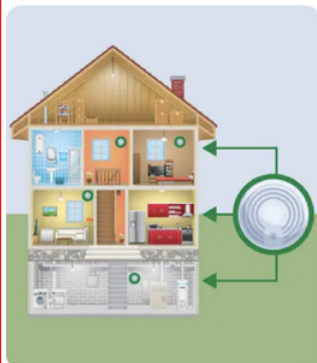
Encadré : Les invités et l'équipage sur le point d'embarquer pour un tour de la région sud de l'île de Vancouver.

En bas : Un château gonflable pour attirer les enfants et une exposition sur la recherche et le sauvetage pour informer les adultes sur la journée.

Photos : Paul Dagonese, Lookout Newspaper

La semaine de la prévention des incendies se déroule du 6 au 12 octobre

ADVERTISSEURS DE FUMÉE LAISSEZ-LES FONCTIONNER POUR VOUS !



INSTALLATION

- Les détecteurs de fumée doivent être installés à chaque niveau de la maison (y compris au sous-sol), à l'extérieur de chaque zone de sommeil et à l'intérieur de chaque chambre à coucher.
- Pour une protection optimale, interconnectez tous les détecteurs de fumée, de sorte que lorsqu'un détecteur se déclenche, ils se déclenchent tous.

- Il est important d'avoir des détecteurs de fumée interconnectés si vous dormez avec les portes de votre chambre fermées.
- Un détecteur de fumée doit être installé au plafond ou en hauteur sur un mur.

TYPES DE DÉTECTEURS DE FUMÉE

- Il est important d'acheter des détecteurs de fumée homologués par un laboratoire d'essai qualifié.
- Les deux types de détecteurs de fumée les plus courants sont les détecteurs à ionisation et les détecteurs photoélectriques.
- Pour une protection optimale ou lorsqu'il faut plus de temps pour réveiller ou aider les autres, il est recommandé d'utiliser les deux types de détecteurs ou des détecteurs à double capteur ionique et photoélectrique.
- Un détecteur de fumée à ionisation réagit mieux aux incendies enflammés et un détecteur de fumée photoélectrique réagit mieux aux incendies couvants.
- Les détecteurs de fumée photoélectriques sont le meilleur type



- de détecteurs à installer près de la cuisine et des salles de bains afin de réduire les alarmes intempestives.
- Assurez-vous que les détecteurs de fumée répondent aux besoins de tous les membres de la famille, y compris ceux qui souffrent d'un handicap sensoriel ou physique.

TEST

- Testez tous les détecteurs de fumée au moins une fois par mois en appuyant sur le bouton de test.
- Montrez comment tester un détecteur de fumée et ce qu'il faut faire si le test échoue.
- Entretien et remplacement.
- Suivez les instructions de nettoyage du fabricant pour que les détecteurs de fumée continuent à fonctionner.
- Les détecteurs de fumée équipés de piles non remplaçables (longue durée) sont conçus pour rester efficaces jusqu'à 10 ans.

- Si le détecteur de fumée émet un signal sonore indiquant que la pile est faible, remplacez immédiatement l'ensemble du détecteur de fumée.
- Pour les détecteurs de fumée dépourvus de piles non remplaçables, remplacez les piles au moins une fois par an.
- Si l'alarme émet un signal sonore, remplacez la pile.
- Remplacez les détecteurs de fumée lorsqu'ils ont 10 ans ou s'ils ne réagissent pas lorsqu'ils sont testés.

AVERTISSEURS DE FUMÉE

Laissez-les fonctionner
POUR VOUS!™



PETITES ANNONCES

SUITE PRIVÉE DE 1250+ SQ FT 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 cheminée à 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

SÉJOUR COURT 30-90 jours dans une maison familiale tranquille. Suite rénover 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, parking 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

SAXE POINT Lumineux appartement indépendant d'une chambre à coucher, entièrement meublé, avec entrée privée, salle de bain complète, rangement, lit queen, lave-linge/sèche-linge, lave-vaisselle, réfrigérateur, cuisinière, micro-ondes, grande télévision et petits appareils électroménagers. 10 minutes à pied de Work Point et de Naden, à proximité de parcs au bord de l'océan, de pistes de course, de pistes cyclables, de lignes de bus et de toutes les commodités. Une place de parking est incluse. Disponible pour une personne. Non fumeur, pas d'animaux. 1 750 \$/mois incluant l'électricité. 250-216-9030. 10/08

900,00 \$ PAR MOIS, Chambre partiellement ou non meublée pour une femme d'âge mûr (Oak Bay Junction) 10/08 Logement partagé, chambre simple Salle de bain partagée, cuisine, espace commun. Comprend : chauffage, électricité, eau chaude, WiFi, local à vélos sécurisé. Buanderie dans l'immeuble. A Victoria, près du centre-ville et du village d'Oak Bay. Hôpital Royal Jubilee, transports en commun et commodités. Parking non inclus (peut être demandé s'il y en a un de disponible). Quartier calme et sûr, voisins sympathiques. Non fumeur. Contactez Leslie à winterpeg100a@gmail.com

**VOUS VOULEZ
LOUER ACHETER VENDRE ANNONCER
QUELQUE CHOSE ?**

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

FORMATION HOCKEY LIBRE

QUAND LE HOCKEY c'est la vie

EN LIBRE ACCÈS

HOCKEY LIBRE

MARDI - VENDREDI | 0700-0830

ARÉNA WURTELE

TOUS LES MEMBRES DE LA FORMATION INTÉRESSÉS À JOUER AU HOCKEY, À ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIFS ET À RENFORCER LE MORAL ET LA CAMARADERIE. TOUS LES NIVEAUX SONT LES BIENVENUS.

EXIGENCES EN MATIÈRE D'ÉQUIPEMENT

TOUS LES UTILISATEURS DOIVENT PORTER UN ÉQUIPEMENT DE PROTECTION APPROPRIÉ QUI COMPREND UN ÉQUIPEMENT COMPLET, UNE PROTECTION FACIALE COMPLÈTE APPROUVÉE PAR L'ACNOR ET UN PROTÈGE-COU APPROUVÉ PAR L'ACNOR - VEUILLEZ NOTER QUE LES DEMI-VISIÈRES NE SONT PAS PERMISES. LES GARDIENS DE BUT SONT ENCOURAGÉS À PORTER UN PROTÈGE-COU LORSQU'ILS PARTICIPENT À CES SÉANCES.

DES QUESTIONS
ROGER.D'AMOUR@FORCES.GC.CA

We Salute
Our Fleet





Les animaux à fourrure préférés de la BFC Esquimalt se sont joints à la base pour la journée Apportez votre chien au travail de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) le 26 septembre. Vous avez manqué cette journée ? Amenez votre compagnon à quatre pattes à la prochaine journée, le 22 octobre ! Photos fournies



Petit-déjeuner de lancement du CCMTDN



Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt (photo du bas, deuxième à partir de la gauche), se joint à la file de membres qui servent de la nourriture lors du déjeuner de lancement du CCMTDN, le 25 septembre. Photos fournies

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

BELLA
PARK
 At Royal Bay

Connect Around the
 Elements of Living

1 to 3 Bedroom Seaside Condos
 on the Westshore

Now Selling from the Low \$400s

Book Your Tour
ParkAtRoyalBay.com
 hello@ParkAtRoyalBay.com
 250.590.5222

The developer reserves the right to make changes and modifications to the information contained herein without prior notice. Dimensions, sizes, areas, specifications, layout and materials are approximate only and subject to change without notice. Artist's renderings are representations only and may not be accurate. Prices and promotions are subject to change without notice. See staff for details. E&OE.

QUARRY

VILLAS

Coming soon

An exclusive collection
 of single-level villas.

Enjoy the finest in single-level strata living, where 2-bedroom,
 2-bathroom villas line European-inspired streets, just moments
 from the ocean and a wealth of amenities.

Register now.
QUARRYATROYALBAY.CA

OWN A HOME AT
ROYAL BAY



L'ASSURANCE-VIE DU RARM

→ *Qui le savait ?* ←

Chris Fraser

Conseiller en sécurité financière du RARM, assurance-vie

It's common knowledge among the II est de notoriété publique au sein des Forces armées canadiennes (FAC) que les membres de la Force régulière et les réservistes peuvent obtenir une assurance-vie auprès du RARM. Les polices que nous offrons comprennent des caractéristiques spécialement conçues pour les membres des FAC, y compris l'exclusion « aucun acte de guerre » que la plupart des autres polices d'assurance-vie ont, et nous n'exigeons pas de primes plus élevées pour ce que la plupart des compagnies d'assurance considèrent comme une profession à risque élevé. Il est donc tout à fait logique que les membres de la CAF s'adressent au RARM pour leurs besoins en matière d'assurance-vie.

Ce que l'on sait moins, c'est que les membres en exercice ne sont pas les seuls membres de la communauté de la CAF à pouvoir obtenir une assurance-vie par l'intermédiaire du RARM. Le RARM croit que tous les membres des FAC, les anciens combattants et leur famille méritent une sécurité financière à vie. Nos produits, services et conseils sont offerts aux membres actifs des FAC,

aux anciens combattants et à leurs familles (généralement les conjoints et les enfants). Les conjoints des membres et des anciens combattants des FAC peuvent souscrire à tous nos produits d'assurance et certaines options sont également offertes aux enfants.

Une idée fautive que nous entendons souvent est que les conjoints n'ont pas besoin d'assurance-vie parce qu'ils ne sont pas exposés aux mêmes risques professionnels que les membres des FAC. Je reconnais que les conjoints ne courent généralement pas les mêmes risques au travail, mais l'assurance vie protège les gens contre toutes sortes de décès inattendus. Lorsque l'on se demande si un conjoint (ou toute autre personne) a besoin ou non d'une assurance vie, il est important de réfléchir aux conséquences financières d'un décès inattendu. Contribue-t-il au revenu du ménage grâce à un emploi civil ou en tant que parent au foyer qui s'occupe des enfants ? Dans un cas comme dans l'autre, un décès inattendu aurait un impact financier négatif sur la famille.

Par conséquent, si vous avez un conjoint ou si vous êtes un conjoint de militaire, je vous encourage à rencontrer l'un de nos sympathiques conseillers experts pour discuter de vos besoins en matière d'assurance et mettre en place la bonne couverture pour vous protéger, vous et votre famille.

Pour prendre rendez-vous, il suffit d'appeler le 250-363-3301 ou de visiter le site sisip.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



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

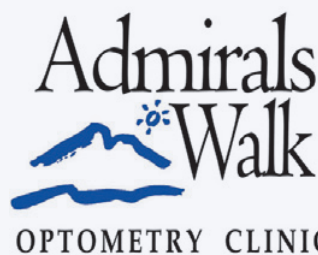
Eye care for your family!

- 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

Treatment IS WITHIN REACH

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

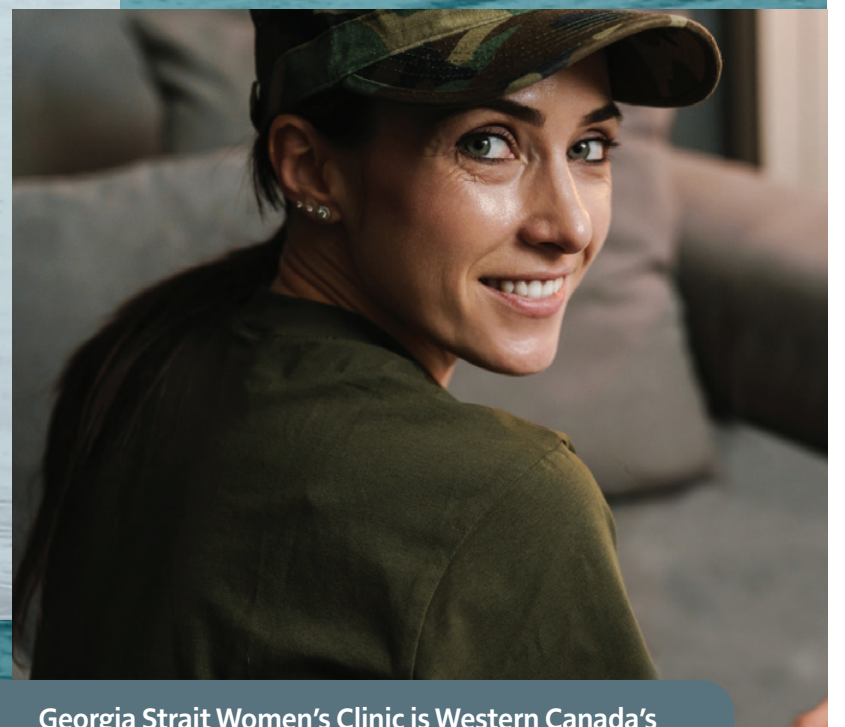
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from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



ACCREDITATION CANADA
AGRÉMENT CANADA
*Driving Quality Health Services
Force motrice de la qualité des services de santé*



Georgia Strait Women's Clinic is Western 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**