



Passez un
Halloween effrayant!

VOLUME 69 NUMÉRO 36 | 21 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



Exercice Sea Ranger

Les membres du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens à bord du PCT *Grizzly* lors de l'exercice *Sea Ranger* en mer le 25 septembre. Lire à ce sujet en page 3.

Photo : Matelot de 3e classe Jordan Schilstra,
Services d'imagerie des FMAR(P)

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

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

CAF VETERAN REALTOR®



ENGEL & VÖLKERS®
KARL RUSSELL

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



PROPRIÉTÉ DE L'ÎLE ET EXPLOITÉE DEPUIS 1984

VOIR NOTRE PROSPECTUS DANS CE JOURNAL !

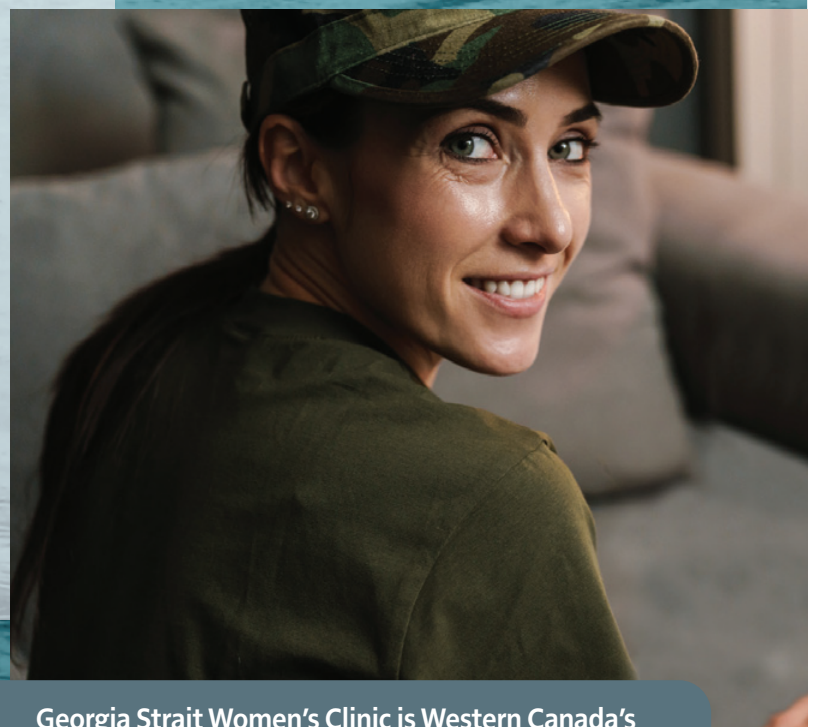
Treatment IS WITHIN REACH

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.



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**

Renforcer les liens communautaires :

La Marine royale canadienne et les Rangers canadiens s'unissent pour un exercice d'intervention humanitaire

Ens 2 Samantha Cortes Munoz

Affaires publiques des FMAR(P)

La Marine royale canadienne (MRC) a fait équipe avec le 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4CRPG) le mois dernier pour un exercice de formation humanitaire simulant un tremblement de terre de magnitude 7,2 au nord de Port Hardy. Cet exercice, qui s'est déroulé du 23 au 26 septembre, avait pour but d'améliorer les interventions d'urgence dans les communautés éloignées des régions de l'archipel de Broughton et d'Alert Bay, démontrant ainsi la capacité des militaires à soutenir le Canada dans ses interventions en cas de catastrophe naturelle.

Le déploiement des Rangers dans ces régions lors de cette simulation de catastrophe renforce le rôle de l'armée en tant qu'acteur clé des efforts humanitaires, non seulement sur l'île de Vancouver, mais aussi dans tout le Canada et ses eaux environnantes. L'exercice met l'accent sur l'état de préparation des militaires et sur l'importance de promouvoir des relations solides avec les communautés qu'ils servent.

Au cours de l'exercice, le 4CRPG s'est concentré sur le renforcement de compétences telles que le contrôle des prédateurs, la recherche et le sauvetage, les premiers secours, l'évaluation des dommages et la gestion des zones sinistrées. Certains des exercices comprenaient la recherche et l'évaluation des dangers et des bâtiments endommagés, ainsi que l'entraînement à la construction de structures pour soutenir des bâtiments qui s'effondrent tout en s'occupant du personnel blessé.

L'équipe navale qui a participé au transport du 4CRPG au cours de cet exercice comprenait du personnel de l'Unité de formation des patrouilleurs, du cours d'officier de guerre navale (ONM) IV - Bonaventure et d'autres marins de la BFC Esquimalt. Leurs expériences et connaissances variées, renforcées par le partage et l'apprentissage mutuel, garantissent des stratégies d'urgence efficaces pour les régions éloignées qui peuvent manquer d'aide immédiate.

"J'ai trouvé que l'Ex Sea Ranger était un exercice fantastique, car il

permet non seulement d'enrichir l'expérience de formation de nos étudiants de la phase de charge de l'OTN IV, mais aussi d'améliorer les compétences des Rangers", a déclaré le Capitaine de frégate Vincent Pellerin, l'officier en charge du commandement tactique. "Travailler aux côtés des Rangers de Colombie-Britannique ouvre de nouvelles portes à la collaboration et à la formation, en utilisant les forces de la MRC et des Rangers pour libérer le potentiel inexploité de ces régions éloignées."

"C'est toujours une expérience formidable de pouvoir coopérer avec différentes branches de l'armée, car nous apportons chacun des expériences uniques et sommes en mesure d'apprendre les uns des autres tout au long de ces exercices", a déclaré l'élève de l'ENO IV, l'Enseigne de vaisseau de 2e classe, Rachel Kim.

L'engagement communautaire était une priorité majeure de l'exercice Sea Ranger. En impliquant activement les résidents locaux par le biais de visites de navires Orca et en organisant un dîner de fin d'exercice pour la communauté et les participants, la MRC et les Rangers canadiens ne se contentent pas de se préparer à des urgences potentielles, ils construisent une base de confiance et de coopération qui profitera à toutes les parties impliquées pour les années à venir.

Les catastrophes naturelles pouvant survenir de manière inattendue, le partenariat entre la MRC et le 4CRPG témoigne d'un engagement fort à soutenir les communautés éloignées, en veillant à ce qu'elles soient préparées et ne soient pas seules à faire face aux défis. Ensemble, ils se tiennent prêts à intervenir et à renforcer leurs liens avec les communautés de la Colombie-Britannique.

"L'exercice Sea Ranger a offert au 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens une occasion précieuse de collaborer avec la MRC", a déclaré le capitaine Byron Fetherston, 2IC de la compagnie A du 4CRPG.

"Ensemble, nous avons pu établir des liens dans les communautés éloignées, développer des capacités d'intervention d'urgence essentielles et améliorer l'interopérabilité. Nos Rangers ont quitté l'exercice avec une forte appréciation de l'expertise de la MRC et un vif enthousiasme pour travailler ensemble à l'avenir."



L'Enseigne de vaisseau de 2e classe Nowlan explique un exercice d'homme à la mer aux membres du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens à bord du Navire d'entraînement de patrouille Grizzly dans le cadre de l'exercice Sea Ranger alors qu'ils sont en mer en route vers Alert Bay le 23 septembre.



Des membres du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens coupent des pièces de bois pour l'étagage lors de l'exercice Sea Ranger, le 25 septembre.



Le village de Tsat sishuk womi pendant l'exercice Sea Ranger, le 25 septembre.

Photos : Matelot de 3e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)



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



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

.....eaton.leslie@cfmws.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

Rodney Venis250-363-4006

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



NCSM OTTAWA

Bons vents et mers consécutives

Pour les membres de l'équipage du NCSM Ottawa, le départ de mercredi est le fruit de nombreux mois de préparation. L'équipage de l'Ottawa s'est embarqué pour l'opération Horizon et représentera le Canada tout au long de sa mission dans l'Indo-Pacifique. Au cours de ce déploiement, le NCSM Ottawa renforcera notre présence mondiale et appuiera le rôle du Canada en tant que partenaire de confiance sur la scène internationale. Photos @RoyalCanNavy



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 **RV Sales** 250-590-7425
4391 Westshore Parkway 4377 Westshore Parkway

COLWOOD **AUTO Sales** 778-440-4115
1772 Island Highway



La MRC accueille la marine de la République de Corée :

L'âge d'or de la coopération

Paul Dagonese

Rédacteur en chef, journal Lookout

La Marine royale canadienne (MRC) a accueilli le navire de guerre-école de la Marine de la République de Corée (ROKN), le *ROKS Hansando* (ATH-81), à la BFC Esquimalt le mardi 1er octobre. Pour souligner l'arrivée du navire sur la côte du Pacifique et marquer la Journée des forces armées coréennes avec nos alliés, une cérémonie de bienvenue a eu lieu lorsque les visiteurs sont descendus à terre.

Le contre-amiral (cam) Christopher Robinson, Capitaine de frégate des Forces maritimes du Pacifique (MARPAF), a ouvert la cérémonie en soulignant l'importance de l'alliance entre la MRC et ROKN pour la sauvegarde de la sécurité maritime et de la stabilité mondiale.

"Un programme régulier de visites et d'échanges, de marine à marine, renforce les liens entre les marines et jette les bases d'une collaboration et d'une compréhension continues", a déclaré le Cam Robinson.

Marquant un moment poignant pour la ROKN et le peuple coréen, le consulat général de la République de Corée à Vancouver, Jongho Kyun, a présenté ses salutations au nom de la Corée du Sud. Il a rappelé que cette journée était la *Journée des forces armées coréennes*, importante pour le nationalisme coréen car elle commémore la rupture du 38e parallèle par les forces coréennes et leurs alliés. Ce jour et ce parallèle ont établi une frontière définitive entre la Corée du Nord et la Corée du Sud, une frontière qui est toujours présente et sûre aujourd'hui.

Kyun partage le sentiment du contre-amiral Robinson en faveur d'une alliance solide entre le Canada et la Corée.

"La Corée et le Canada jouissent

aujourd'hui d'une ère dorée de coopération", a-t-il déclaré. "C'est une fondation qui a été posée par les 27 000 braves soldats canadiens qui ont combattu pendant la guerre de Corée.

Kyun a également rendu hommage au passé de collaboration entre le Canada et la Corée et a fait allusion à la nécessité croissante de renforcer leur alliance. Il a salué l'engagement de la MRC à envoyer le NCSM *Vancouver* dans la péninsule coréenne en 2022 pour contribuer à faire pression sur la mise en œuvre des résolutions du Conseil de sécurité de l'ONU contre la Corée du Nord (NK), résolutions qui condamnent l'activité nucléaire et balistique de la NK dans l'Asie-Pacifique.

L'allocution de clôture a été prononcée par le Cam Dong Lae Kim, commandant/commandante du *ROKS Hansando*.

"N'oubliez jamais", a-t-il déclaré en apercevant le soutien du Canada.

Le Cam Kim est à la tête du *ROKS Hansando* alors qu'il s'appête à effectuer une mission d'entraînement de 110 jours dans 10 ports avec huit pays. Le *Hansando* et ses 520 soldats font partie du Cruise Training Task Group (CTTG), qui travaille en collaboration avec la MRC et d'autres nations. Le 1er octobre a marqué les 70 ans de la création du CTTG, une initiative visant à commémorer la fin de la guerre de Corée.

Au cours de sa visite de quatre jours à Victoria, ROKN s'est rendu au mémorial de la guerre de Corée de Victoria pour assister à une cérémonie de dépôt de gerbes et a organisé une réception à bord avec des vétérans de guerre locaux afin d'exprimer des sentiments de gratitude et de paix.

La cérémonie d'accueil s'est achevée par l'invitation, par le ROKN, d'invités de marque et de représentants de la MRC à un thé et à une visite à bord du *ROKS Hansando*.



La marine de la République de Corée est arrivée à la BFC Esquimalt le 1er octobre. Une cérémonie de bienvenue a été organisée pour célébrer la 16e visite au Canada du groupe opérationnel d'entraînement aux croisières de la ROKN.

Photo : Caporal-chef William Gosse



Le *ROKS Hansando* de la marine de la République de Corée passe le cap de Duntze le 1er octobre. Photo : Matelot de 3e classe Veni Colico



CANADIAN ARMED FORCES - APPRECIATION -

PRESENTED BY
babcockTM



FEATURING
MILITARY JERSEY AUCTION,
POST-GAME FAMILY SKATE
WITH THE TEAM AND MORE!

SUNDAY, NOV. 3

**VICTORIA VERSUS
SASKATOON**

**3:05 PM
PUCK DROP**

**SAVE-ON-FOODS
MEMORIAL CENTRE**

victoriaroyals.com

Ship-to-Shore présente un salon réussi !

Paul Dagonese
Rédacteur en chef, journal Lookout

Le salon industriel Ship-to-Shore du journal Lookout s'est tenu le mardi 8 octobre au Centre Athletic Naden. Cet événement annuel rassemble les fournisseurs locaux, militaires et du secteur privé à la BFC Esquimalt pour une journée de plaisir et d'excitation.

Robert Adle, directeur commercial de Jastram Technologies, était présent au salon pour promouvoir des produits marins de qualité commerciale, tels que des projecteurs, des klaxons et des équipements de pilotage. Alors qu'il discutait avec les visiteurs du salon, il a rencontré Domenic Downs, un électricien de la Fleet Maintenance Facility (FMF). Ils ont discuté de l'industrie et des relations mutuelles, ainsi que des produits de Jastram Technologies que Downs apprécie. NextCorr, un produit de Jastram, avec ses anodes anticorrosion qui éliminent les organismes marins tels que les bernacles, était leur sujet. M. Downs connaissait l'équipement et son fonctionnement. "Je parie que nous pouvons partager quelques histoires", a déclaré Adle alors qu'ils continuaient à discuter des outils utilisés dans l'industrie.

Cet échange entre la vente et la technologie a montré un autre aspect de l'expérience du salon. Bon nombre des personnes présentes sont déjà des clients ou des utilisateurs de première ligne des outils et des produits. Pour les membres, il s'agit de transactions inestimables avec des professionnels du secteur, qui leur permettent

d'élargir leurs connaissances et de multiplier leurs contacts. Pour les vendeurs, c'est l'occasion de rencontrer les gens individuellement et de créer un lien avec les militaires qui travaillent avec les produits, une chance d'entendre leurs histoires.

Et Adle est d'accord. Pour lui, ces salons sont vraiment synonymes d'exposition en face-à-face. Et il admet que "tout ce qui va au-delà n'est que du vent".

Lorsqu'il s'est approché du stand du Comité des anciens combattants de la section locale 258 de la FIOE, le coprésident Jordan Geddert s'est empressé d'expliquer en quoi le Comité était au service des membres de la FAC.

"Notre objectif est d'entrer en contact avec eux suffisamment tôt pour qu'ils soient prêts au moment de la transition", a déclaré M. Geddert.

Une partie du service de la section locale 258 consiste à aider les membres des FAC à prendre conscience de leur valeur et à les transférer dans la vie civile lors de leur retraite des Forces.

"Certains ne réalisent pas leur potentiel", a-t-elle déclaré. "Mais ils ont vraiment des compétences qui sont transférables, et nous voyons la valeur de ces compétences". L'initiative de la section locale 258 aide les membres de la FAC à "mettre sur papier" ces compétences tangibles qui se révéleront fructueuses une fois à la retraite.

Et juste au bout de l'allée, quelques stands plus loin, de nouveaux liens se sont noués.

Le stand d'Elysia Allen Real Estate (EARE) a parfois été tellement occupé qu'elle a recruté de l'aide pour répondre aux questions. Alors qu'Elysia était occu-

pée avec un client, ses parents Debbie et Jack étaient heureux d'intervenir et d'expliquer comment EARE se spécialise dans la relocalisation des logements des militaires canadiens, de la GRC et du personnel civil du gouvernement. Jack était fier de mentionner qu'Elysia avait servi dans la Marine royale canadienne pendant plus de 13 ans et que son expérience militaire faisait d'elle une candidate idéale pour écouter, affiner et aider les militaires à trouver un logement.

Parmi les personnes enthousiasmées par les dernières technologies militaires haut de gamme, telles que les armoires de charge au lithium-ion et de prévention des incendies de DENIOS, et le Pendar X10 de Visiontec Systems, un mécanisme laser portatif qui identifie les explosifs et les drogues illicites à une distance de deux mètres, les membres en ont appris davantage sur les clubs des Programmes de soutien du personnel et les activités de loisirs communautaires, et d'autres ont recueilli des cadeaux, gagné des jeux de péage et des exercices, profité d'un déjeuner gratuit, et signé des bulletins de vote pour des prix de présence et d'autres cadeaux.

Le salon industriel Ship-to-Shore du journal Lookout a été une journée réussie pour tous.



Le salon Ship-to-Shore Industrial Tradeshow a rassemblé des vendeurs de tout le pays pour présenter leurs produits et services le 8 octobre au Naden Athletic Centre. Photos : Paul Dagonese, journal Lookout

Proud to
serve
Esquimalt-
Saanic-
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



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

VIVA DENTAL



Now
Accepting
New
Patients

vivadentalvictoria.com

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

2024 31 OCTOBRE JOURNÉE SPORTIVE DE LA CAF @BFC ESQUIMALT

CENTRE SPORTIF DE NADEN

GYMNASÉ INFÉRIEUR DE NADEN
09h00-10h45 Pickleball
11h00-11h45 Cours de force et de conditionnement
13h30-14h45 Volley-ball en salle

PAUSE DÉJEUNER
11h45-12h30 Des sandwichs et des collations seront offerts pendant la pause du midi

GYMNASÉ SUPÉRIEUR DE NADEN
12h30-13h15 Cours de Spooky Spin

WURTELE ARENA
13h30-14h45 Shinny

Participez à l'une ou l'autre des parties pour courir la chance de gagner l'une des 10 cartes-cadeaux CANEX de 100 \$!
Plus vous participez, plus vous augmentez vos chances!





le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

PETITES ANNONCES

A LOUER

SAXE POINT SUITE indépendante d'une chambre à coucher, entièrement meublée, avec entrée privée, salle de bains complète, rangements, 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

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. À Victoria, à proximité 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. 900,00 par mois, chambre partiellement ou non meublée pour une femme d'âge mûr (Oak Bay Junction) 10/08 Non fumeur. Contacter Leslie à winterpeg100a@gmail.com

APPARTEMENT MEUBLE A LOUER 1-3 MOIS de gardiennage, meublé, 2 chambres 2 salles de bain dans Belmont Park, parking souterrain, \$2500 par mois, non fumeur, pas d'animaux. Contacter James à James@rayndt.com

VOUS VOULEZ
LOUER ACHETER VENDRE ANNONCER
QUELQUE CHOSE ?

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

DID YOU KNOW?

Mark's Commercial and DND – Maritime Forces Pacific partner each year to provide you with our **Pay-As-You-Go workwear program**. We've worked together with Mark's stores so you only need to **show your employee ID**. Mark's stores will recognize your employee ID's and they will have your program information on-hand.

10% DISCOUNT ON REGULAR PRICED MERCHANDISE AT ANY MARK'S STORE

QUESTIONS?
Please don't hesitate to contact Lisa Tonner, Corporate Sales Manager if you have any questions.

Mark's COMMERCIAL

Lisa Tonner | Corporate Sales Manager | Mark's Commercial
250.661.0754 | lisa.tonner@marks.com

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

Vacant Home Staging from \$2,000

Call Shelly Direct
250-213-7444
Shelly Reed Property Stager
Fluff it UP! Home Staging Solutions
www.fluffitup.ca




CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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

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.

maggielclaydon@gmail.com maggielclaydoncounselling.com



CAMPAGNE POUR DES RELATIONS SAINES

21 octobre - 1er novembre 2024



Suivez-nous pour partager des PIT et des ressources sur la façon de maintenir des relations saines, avec un accent particulier cette année sur la façon de gérer les finances dans les relations.

GÉRER LES FINANCES D'UN COUPLE

Explorer la prise de décision financière et les ressources disponibles pour vous soutenir.

En tant que couple, il est important de discuter de vos finances et de la façon dont vous prenez les décisions financières ensemble. Cela est d'autant plus vrai lorsque vous devez faire face à des défis uniques liés au mode de vie militaire, tels que les déménagements fréquents vers une nouvelle affectation, les déploiements ou la transition vers la vie civile. Discuter de l'argent et de vos objectifs financiers peut vous aider à vous rapprocher en tant que couple et à prévenir les difficultés financières à l'avenir.

Les questions financières peuvent contribuer à la fin d'une relation, y compris au divorce, et il est donc important d'aborder ces questions dès le début de la vie de couple.

Le Continuum des relations intimes explore la manière dont les couples des FAC peuvent gérer leurs finances et montre comment les décisions financières peuvent se présenter dans les différentes

zones, allant d'une situation saine à une situation difficile, en passant par une situation malsaine et une situation d'abus.

Par exemple, dans une relation saine, un couple est transparent et partage les ressources financières et les décisions. Dans une relation en difficulté, les décisions financières peuvent être prises de manière unilatérale et faire l'objet d'un examen minutieux. Dans une relation malsaine, les dépenses peuvent être limitées ou les informations financières contrôlées. Dans une relation abusive, un partenaire peut déplacer de l'argent à l'insu de l'autre ou lui en interdire l'accès. Vous pouvez en savoir plus sur les abus financiers et économiques en consultant les ressources ci-dessous.

Stratégies pour discuter des finances en couple :

Bien qu'il puisse être difficile de savoir par où commencer, discuter de finances ensemble est une étape essentielle de toute relation saine. Il est également important de reconnaître que vous et votre partenaire pouvez avoir des points de vue différents, des expériences différentes en matière d'argent et la façon dont vos familles ont abordé la question des finances pendant leur enfance.

Essayez de fixer un moment de calme où vous pourrez vous concentrer ensemble sans distraction. Au cours de votre discussion, essayez également de vous concentrer sur l'avenir, par exemple :

Avez-vous prévu de déménager ?

Dans l'affirmative, discutez des implications financières pour la famille. Comment allez-vous gérer les finances si l'un des partenaires se retrouve au chômage en raison de la délocalisation ?

Un déploiement est-il prévu ?

Dans l'affirmative, cela modifiera-t-il le revenu du membre du FAC ? Comment allez-vous gérer vos finances pendant le déploiement ? Avez-vous tous les deux un accès partagé aux comptes ?

Une transition ou une retraite est-elle prévue ?

Quelles mesures pouvez-vous prendre dès maintenant pour vous mettre sur la bonne voie ?

Si vous avez des enfants ou si vous envisagez d'en avoir, pensez-y :

- Comment les responsabilités en matière de garde d'enfants seront-elles réparties et quels sont les coûts prévus ?
- Quel type de garde d'enfants répondra aux besoins de votre famille ?
- Si l'un des partenaires reste à la maison pour s'occuper des enfants, quelle sera l'incidence sur les revenus de votre famille ?
- Envisagez-vous d'ouvrir une garde d'enfants à domicile afin de soutenir d'autres familles de militaires, tout en augmentant les revenus du ménage ?
- En cas de besoins inattendus en matière de garde d'enfants, tels qu'un déploiement, une urgence ou une fermeture d'école, disposez-vous d'un plan d'urgence ? Avez-vous créé un Plan de garde familial ?

Parler d'argent peut être émotionnel, et vous pouvez vous sentir dépassé ou même sur la défensive lorsque vous discutez de vos finances ou de vos dépenses. Veillez à faire des pauses si nécessaire et à suivre les étapes d'une communication saine.

En tant que couple de militaires, où pouvons-nous obtenir de l'aide ?

La Financière SISIP offre une gamme de solutions adaptées aux besoins changeants des couples et des familles de militaires, y compris des conseils financiers. Ils encouragent le membre du FAC et le partenaire/conjoint à participer conjointement.

Appuyons nos troupes propose des subventions et des prêts pour vous aider, vous et votre famille, à faire face à une situation de détresse financière immédiate.



Pour en savoir plus : <https://cfmws.ca/support-services/health-wellness/healthyrelationships/supports-available-to-you>

Career Transitioning Military Join our Professional Crew!

Do you have a passion for helping youth grow, love spending time outdoors, and want to sail on board a tall ship?

Apply now to join the SALTS crew!

Not an experienced sailor? That's okay - SALTS provides all training necessary to safely operate our ships and fulfill your role. Experienced sailor? We have senior officer roles too.

We are currently accepting applications for the paid crew positions of Captain, First Mate, Bosun, Watch Officer, and Cook, with positions starting as soon as suitable candidates are available.

SALTS is an independent Christian-based registered charity located in Victoria BC. We seek to create an environment that is caring and

respectful, where young people from all walks of life are encouraged, inspired, and heard. If you are passionate about supporting this mission and values, we want to hear from you!

All crew members guide and mentor the young people who sail with us, and each role has an additional focus on either group leadership, ship maintenance, or cooking. SALTS operates two schooners based out of Victoria BC, and each year 1700 young people participate in our program as trainees, on 4-10 day trips in coastal BC waters.

Annual crew salaries range from \$40K-\$90K (up to \$109K total compensation). Employment for all roles is typically full-time, year-round, but we also have need for some experienced relief (part-time) crew members.



To learn more and apply, visit
salts.ca/careers



We're proud to soon administer the dental benefits for all the Government of Canada's employees and pensioners. New dental contracts take effect November 1, 2024.

Validate your information now.

welcome.canadalife.com/ps-health-dental/newcontract



FÊTE D'HALLOWEEN POUR LES FAMILLES

5 \$ PAR PERSONNE

PIZZA FUN EFFRAYANT DJ

SAMEDI 26 OCT 4-7 P.M.
CPO'S MESS - 1575 LYALL STREET

OUVERT À TOUS!

LES MEMBRES DU CPO'S MESS SONT PRIÉS DE S'INSCRIRE SUR LE SITE WEB DE LEUR MESS.

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS 9 A.M. LUNDI OCT 7

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

B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

Ask about BG Protection Plan*
Where Dependability and Trust are a Priority... * under 80,000 km

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

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

PCREgroup | rennie

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.&O.E.

Eye care for your family!

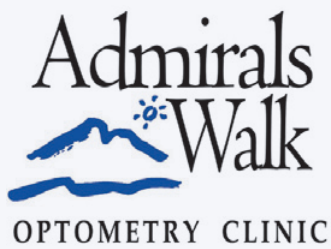
- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription



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



THE GORGE VICTORIA



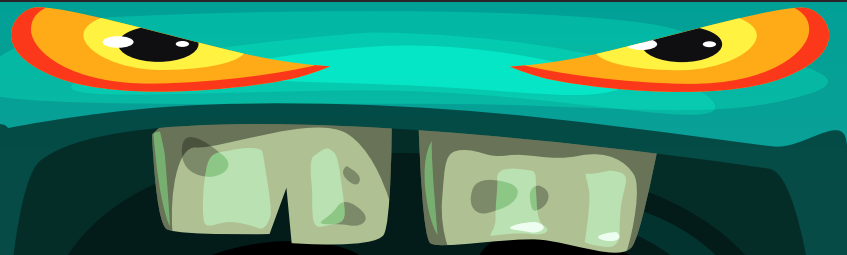
1 BEDROOM APARTMENTS STARTING FROM \$2,030/MO

Receive 1 Month Free Rent on a 13-Month Lease & 1 Year Free Wifi!

The Gorge is Victoria's newest rental community. Situated steps from the Gorge Waterway, residents are offered expertly crafted 1, 2, and 3 bedroom pet-friendly rental apartments. Enjoy amenities like the rooftop clubhouse and patio, ground floor courtyard, dog washing stations, a FREE Modo Membership, and more! Book your tour today.



INTERESTED? LET'S CONNECT
604.409.4138
TheGorge@devonproperties.com



HALLOWEEN

dans et autour de la
BFC ESQUIMALT

SAMEDI 26 OCTOBRE

PSP fête de la famille
16h-19h - 5\$ par personne - MESS du CPO
Les membres s'inscrivent à votre mess
Les civils s'inscrivent en appelant le
250-363-1009

MARDI 29 OCTOBRE

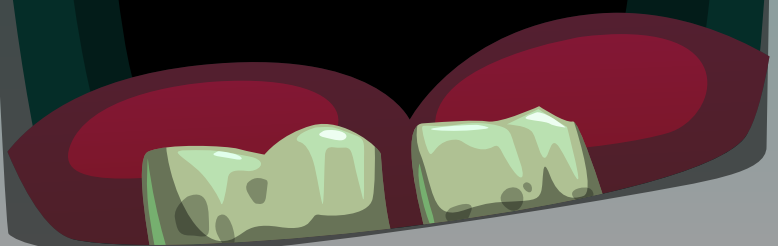
BLog vente de pâtisseries
@ FMF Ordnance Wall 7-8:30 & 12-1:00
Info : Kelsey.Lang@forces.gc.ca

JEUDI 31 OCTOBRE

NCSM VENTURE
Maison hantée de 16h à 20h
@ Work Point Portables - 5 \$ d'entrée
Le public est le bienvenu !

CCMTDM S'habiller pour faire la différence
Portez un costume pour collecter des fonds !
AC : matthew.carlson@forces.gc.ca

Journée sportive de la FAC
Centre athlétique Naden
et arène Wurtele
Amusez-vous et gagnez des prix !



**OWN
THE**
MOMENT

**2024 Outlander
PHEV LE S-AWC**

 ASK US ABOUT
1.99% FINANCING RATE

OWN FOR

\$139
 WEEKLY*
 WITH \$2,500 DOWN*

FOR

84
 MONTHS
 AT 4.99% APR

 PLUS
 GET A

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

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

 10 YR/160,000 KM
 LITHIUM-ION BATTERY WARRANTY**

~~10~~ 5 YR/160,000 KM
 NEW VEHICLE LTD WARRANTY**

~~10~~ 5 YR/160,000 KM
 ROADSIDE ASSISTANCE**

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

AND

 GET A **\$1,000** WINTER TIRE CREDIT WITH PURCHASE²

PLUS

GET A \$500 MILITARY REBATE³

 MSRP | SAVINGS | NOW PRICE
 \$55,247 | \$2,247 | \$53,000

**TEST DRIVE
TODAY**

 SCAN HERE
FOR DETAILS


- / 687 km of Combined Range⁴
- / 7 Passenger Seating (5+2)
- / Multi View Camera System
- / Power Panoramic Sunroof with Sunshade
- / Hands-Free Power Liftgate
- / Smartphone Wireless Charger
- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector


**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

* \$139 weekly is equal to \$278 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301887. \$278 bi-weekly payment for 84 months, with \$2,500 down, or equivalent trade, 4.99% A.P.R. financing, on approved credit. MSRP is \$55,247. Selling price is \$53,000 and does not include provincial & federal rebates. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate, and subject to eligibility. Payment and selling price include freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Terms and conditions apply. Offer expires October 31, 2024. See dealer for details. ** Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. The Extended Warranty product is described in greater detail in the service contract. Please read carefully the terms and conditions for the product as they set out the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires October 31, 2024 and subject to change without notice. ** Whichever comes first. Regular maintenance not included. See dealer or mitsubishi-motors.ca for warranty terms, restrictions and details. Not all customers will qualify. † Subject to approved credit and eligibility. Terms and conditions apply. Offer expires October 31, 2024. See dealer for details. ‡ Credit is eligible on set of four winter tires from Mitsubishi Motors dealers in Canada with purchase or lease of new 2024 Outlander PHEV models. Offer must be redeemed at time of vehicle purchase or lease, no cash equivalent. Credit value varies by model. Terms and conditions apply. Offer expires October 31, 2024. See dealer for details. † All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required. † EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 687km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.