



PROPRIÉTÉ DE L'ÎLE ET EXPLOITÉÉ DEPUIS 1984

CONSULTEZ NOTRE PAMPHLET DANS CE JOURNAL ID-HEBDOMADAIRE !

VOLUME 70 NUMÉRO 4 | 24 FÉVRIER 2025

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

JOURNAUX ET ÉDITION

Le LOOKOUT

Buying or Selling?
I can help!

CHRIS ESBATI
Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca
victoriaforsale.ca




INVICTUS GAMES

VANCOUVER • WHISTLER 2025

C'est terminé ! Les Jeux Invictus 2025 sont terminés - voir les pages 10-11 pour un résumé de l'expérience de la bande de Naden.

L'équipe canadienne sort pendant la cérémonie d'ouverture des Invictus Games à BC Place, à Vancouver, le 8 février. Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)

CAF VETERAN REALTOR®




ENGEL & VÖLKERS®
KARL RUSSELL

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

We proudly serve the Canadian Forces Community

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

MOLLY MAID
www.mollymaid.ca

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

Your Relocation Specialists



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

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

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



2025 Mitsubishi Outlander PHEV SE S-AWC

LEASE FOR

\$109 | FOR **36**
WEEKLY* | MONTHS
WITH \$4,000 DOWN* | AT 2.99% APR OAC

MSRP: \$53,647 | SAVINGS: \$1,671 | NOW PRICE: \$51,976

ASK US
ABOUT

\$4,000
CASH DISCOUNT¹

PLUS

DON'T
PAY FOR

90 DAYS
WHEN YOU FINANCE A NEW SUV²

GET A

**NO-CHARGE
2-YEAR**
MAINTENANCE PACKAGE³

PLUS

GET A

\$500
MILITARY REBATE⁴

/ 687 km of Combined Range**

/ 7 Passenger Seating (5+2)

/ Power Panoramic Sunroof
with Sunshade

/ Rearview Camera

/ Smartphone Wireless Charger

/ Super All-Wheel Control
(S-AWC) with Drive Mode
Selector

SCAN HERE
FOR DETAILS



TEST DRIVE TODAY



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

*\$109 weekly is equal to \$218 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302157. \$218 bi-weekly payment for 36 months, with \$4,000 down, or equivalent trade, 2.99% A.P.R. financing, on approved credit, is based on selling price of \$51,976 and 16,000km per year. Lease end residual is \$34,334.52. MSRP is \$53,647. Payment and selling price are net of all available manufacturer and dealer incentives and provincial & federal rebates. Payment and selling price includes freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires February 28, 2025. See dealer for details.

¹\$4,000 bonus consumer cash is available on the cash purchase, finance and lease of a new 2025 Outlander PHEV delivered between February 1, 2025 to February 28, 2025. The amount will be deducted after taxes and will take place at the time of purchase. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires February 28, 2025. See dealer or visit mitsubishi-motors.ca for details.

²Offer on approved credit. 0 payments (payment deferral) for 90 days is available on promotional finance offers on any new and unregistered 2025 OUTLANDER PHEV purchased between February 1, 2025 to February 28, 2025. Down payment or other fees may be due upon signing. Payment deferral applies only to promotional finance offers on approved credit financed through MMSCAN Financial Services. If the payment deferral offer is selected, the original term of the finance contract will be extended by 2 months (60 days) of the finance contract. Mitsubishi Motors Sales of Canada will pay the interest during the first 2 months (60 days) of the finance contract, after which the purchaser will pay all principal and interest owing in equal installments over the remaining term of the contract. Offer includes no payments of monthly/bi-weekly/weekly payments for approximately 90/76/67 days, subject to weekends and statutory holidays. Interest charges (if any) will not accrue during the first 60 days after purchaser signs contract. After 60 days applicable interest will start to accrue, and no later than 90 days from the start of the contract the purchaser will begin to repay principal and applicable interest over the scheduled term of the contract. See dealer or visit mitsubishi-motors.ca for complete details.

³Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires February 28, 2025 and subject to change without notice.

⁴All 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 671km 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.

FMAR(P)
sur la santé
et le bien-être
EXPO

organisée par le Lookout journaux et édition

santé ◦ fitness ◦ bien-être ◦ éducation ◦ loisirs
◦ vendeurs ◦ gagner des prix ◦ swag ◦ démonstrations

Ouvert à tous les membres de la communauté de la Défense

mars 6 | 10h00 - 14h00
Centre athlétique de Naden


Pour plus d'informations ou pour réserver un stand à cet événement
dynamique, contactez jazmin.holdway@forces.gc.ca

Comment se rendre à l'Expo ?


Open your options

With a more accessible education

As an approved education provider for the Canadian Forces, Athabasca University (AU) opens your options to complete your education. An evaluation of military credits and credit for previous education may reduce the number of courses required to complete your AU degree.



Scan to learn more




FMAR(P) EXPO

Les Autobus

Les autobus tourneront entre la porte d'entrée de l'arsenal, la place de parade de Work Point et le Naden Athletic Centre toutes les 30 à 45 minutes.

L'autobus entre Colwood et Naden Athletic Centre partira de Colwood à 11 h et quittera Naden Athletic Centre à 13 h.




NATIONAL MASTER STANDING OFFER

(NMSO) FIRE, SAFETY AND RESCUE EQUIPMENT PRODUCT GUIDE - CW2363502

SCAN ME

to download our guide.

Contact Paul Larsen your local Levitt-Safety Sales Rep at paul.larsen@levitt-safety.com





Visit me at the Expo!

**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

ElysiaAllenHomes.com

FMAR(P) EXPO VENDEURS

**VISITEZ NOS
VENDEURS**

**Profitez d'un déjeuner
BBQ GRATUIT et de snacks
fournis par le Lookout !**

**N'oubliez pas de remplir les
bulletins de vote pour les
PRIX et les CADEAUX !**

- BC Transit
- Collège Willis
- Levitt-Safety Limited
- Capitaine de frégate BC/ Yukon LRC
- Programmes pour cadres, Université de Victoria (UVIC)
- Université militaire américaine
- Fonds du Souvenir
- Costco Wholesale
- Jeu sauvage Victoria
- Helmets to Hardhats (H2H) Canada
- Triangle RV Centre
- Université d'Athabasca
- Blokuizen Properties & Tideline Property Group
- Capitaine de frégate BC/ Yukon LEGION FOUNDATION
- Children's Health Foundation of Vancouver Island (Fondation pour la santé des enfants de l'île de Vancouver)
- Hypothèques Maxx
- LOCAL 258 IBEW
- Société de la Maison d'honneur
- Elysia Allen Immobilier
- Ville de Caster
- Kia Victoria
- Outils KMS
- Pantheon Design Ltd
- MA Wellness et Yoga
- Jastram
- FINANCIÈRE SISIP
- CANEX
- Prévention des incendies
- Conseil sur la violence familiale
- Stratégie en matière de santé et de bien-être
- Promotion de la santé
- Club de modélisme ferroviaire - Loisirs des PSP
- Association de golf de l'AGFCB - Loisirs des PSP
- Formation, sécurité et environnement
- CRFM
- CCMTDM
- Panthéon
- BMO
- Randonnée à vélo de la marine
- Centraide
- Unité dentaire
- FINANCIÈRE SISIP
- CCMSC
- Club de jardinage
- Loisirs des PSP
- Royal Roads
- et plus encore !

Joignez-vous à la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) et au Groupe consultatif des femmes de la Défense (GCFD) pour une présentation du Dr Taslin Alanni-Verjee à l'occasion de la Journée internationale de la femme. Rejoignez-les dans le gymnase supérieur pour un visionnage en direct de la présentation à 10h.

COME VISIT US AT THE MARPAC EXPO MARCH 6

EXPO SPECIALS

Portable Generator
ONAN P4500IDF

- Dual Fuel
- 4 Stroke Engine
- Digital Inverter
- Remote Start
- Quiet-52DB



Reg \$1,975

SALE \$1,850

GO-POWER Solar Elite kit

- 2x200w panels
- 2000w inverter
- 100amp battery charger
- 50amp transfer switch



Reg \$3,345

SALE \$2,845

Triangle RV | TEXT/CALL 250-656-1122
10299 MCDONALD PARK RD. SIDNEY, BC V8L 5X7
MON-FRI: 8AM-5PM | SAT: 9AM-5PM | CLOSED SUNDAYS & HOLIDAYS

TriangleRV Centre

Dealer # 10237

▼ Parts & Accessories ▼ Service ▼ RV Rentals ▼ Sales ▼ Consignments



NOUVELLES SUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE
BFC ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.
Une division des Programmes de soutien du personnel

Le Lookout Newspaper and Publishing fournit des nouvelles sur le moral et le bien-être à la BFC Esquimalt, aux Forces maritimes du Pacifique, et est distribué à l'échelle nationale toutes les deux semaines en version imprimée et en ligne à lookoutnewspaper.com avec des mises à jour sur les médias sociaux sur Facebook, Instagram et LinkedIn.

N'hésitez pas à nous contacter, nous serions ravis d'entendre vos commentaires et vos idées d'articles !

Publié un lundi sur deux, sous l'autorité du Capitaine de frégate K. Whiteside, Commandant de la Base, BFC Esquimalt.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abrégier ou de rejeter des textes ou des publicités afin de se conformer à la politique décrite dans le manuel de politique des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway
jazmin.holdway@forces.gc.ca

PRODUCTION

Teresa Laird
production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton
eaton.leslie@cfmws.com

RÉDACTEUR/COORDONNATEUR DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Archana Cini
Archana.Cini@forces.gc.ca

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

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

PUBLICITÉ

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

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Rodney Venis
250-363-7060

Lt(N) Wilson Ho
250-363-4006

Diffusion bihebdomadaire sur papier et en ligne :
4 000 vues par numéro, plus l'engagement dans
les médias sociaux.

**Suivez-nous pour rejoindre notre
communauté en ligne :**

Facebook #LookoutNewspaperNavyNews

Instagram @LookoutNavyNews

LinkedIn Lookout-Newspaper

www.LookoutNewspaper.com

SOUTIEN DE L'AUMÔNIER :

Des moyens de renforcer votre santé spirituelle

Le coin de l'aumônier

Capitaine Charles Offor, aumônier

Aumônier FMAR(P)

Le service militaire dans les Forces armées canadiennes peut être très gratifiant. Les exigences du service militaire peuvent être difficiles et il existe des mesures pour stimuler votre santé spirituelle en tant que membre des Forces armées canadiennes (FAC).

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ SPIRITUELLE ? La santé spirituelle se rapporte à la santé et au bien-être de la spiritualité d'une personne. La santé spirituelle reconnaît notre quête d'un sens et d'un but plus profonds dans la vie. Lorsque nous sommes en bonne santé spirituelle, nous pouvons nous sentir davantage connectés à une puissance supérieure et à ceux qui nous entourent. Cela peut contribuer à rendre nos actions plus cohérentes dans nos choix quotidiens. Selon le continuum de la santé spirituelle et du bien-être, les avantages d'une vie spirituelle et d'une bonne santé spirituelle sont infinis.

VOICI QUELQUES MOYENS D'AMÉLIORER NOTRE SANTÉ SPIRITUELLE :

MÉDITATION

La méditation est une pratique que beaucoup utilisent pour approfondir leur lien avec la santé spirituelle, que ce soit dans le cadre d'une approche laïque ou religieuse. La méditation peut nous donner le sentiment d'un plus grand soi, ce qui est une façon de calmer l'esprit et de nous aider à nous désengager des distractions du monde extérieur. La méditation peut améliorer notre capacité à nous connecter à notre moi intérieur en créant un espace de réflexion et de conscience de soi. Méditer 15 à 20 minutes par jour peut être une grande source de rajeunissement spirituel.

CONNEXION À UNE FORCE SUPÉRIEURE ET À D'AUTRES PERSONNES

Des pratiques telles que le yoga ou la pleine conscience peuvent contribuer à améliorer le bien-être spirituel en favorisant l'harmonie entre le corps et l'esprit, la flexibilité, la conscience de soi, la paix intérieure et une connexion plus profonde avec l'univers.

Les relations avec la famille et les amis peuvent être idéales pour améliorer la santé spirituelle et le bien-être. Cela peut contribuer à développer un sentiment d'appartenance et d'estime de soi, et vous donner l'occasion de partager vos expériences. L'isolement peut rendre difficile

le maintien de liens spirituels significatifs. Des relations interpersonnelles solides peuvent renforcer notre santé spirituelle en nous donnant le sentiment d'être soutenus.

PAIX INTÉRIEURE

Nous voulons répondre aux exigences du travail au point de nous surmener, d'être anxieux ou de nous épuiser. Les journées remplies d'échéances et d'activités trop nombreuses laissent peu de place aux temps morts et à la réflexion. Passer du temps dans la nature ou en contact avec l'extérieur peut procurer un sentiment de paix et de calme. Se déconnecter de son emploi du temps chargé et faire une promenade de quelques minutes à l'extérieur peut être thérapeutique et procurer un sentiment de paix et de renouveau spirituel.

ÉVITER LES DISCOURS NÉGATIFS SUR SOI

Ne soyez pas dur avec vous-même. Apprenez de vos erreurs et laissez-les de côté. Un discours négatif sur soi-même nuit à la santé spirituelle. Concentrez-vous sur les choses que vous faites bien et sur votre sens de l'orientation. Réfléchissez, refaites le plein d'énergie et cultivez un but ou un sens à votre vie. Reconnaître les petites choses que vous faites bien peut stimuler votre énergie spirituelle et vous aider à donner la priorité à des pratiques qui vous maintiennent sur la bonne voie et réduisent la négativité.

PRATIQUER LA GRATITUDE

Cultiver une attitude de gratitude peut améliorer votre perspective et votre santé

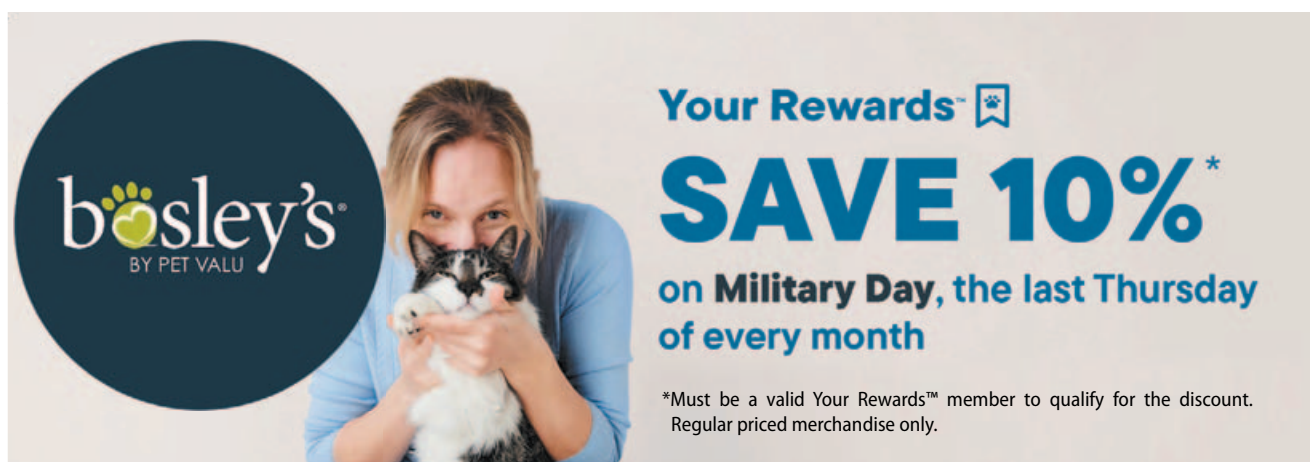
spirituelle. Pratiquer la gratitude et la compassion en vérifiant régulièrement le continuum de la santé spirituelle et du bien-être peut orienter nos pensées du négatif vers le positif, en augmentant notre estime de soi, en nous aidant à nous détendre et à trouver un sens et un but à la vie.


TENIR UN JOURNAL

Réfléchir à ses pensées et à ses expériences par le biais de l'écriture permet d'approfondir son bien-être spirituel. Les frustrations passées et les angoisses futures perdent leur emprise sur nous dans le moment présent. La tenue d'un journal peut nous aider à reconnaître les habitudes et les sentiments auxquels nous nous accrochons. En tenant un journal, nous pouvons développer un but qui nous aide à traverser les périodes difficiles et à préparer des moyens de traiter les émotions, d'accroître la conscience et de libérer les sentiments.

SE RAPPROCHER D'UN AUMÔNIER OU D'UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Remplacer par : Le bien-être physique, mental, social et spirituel est lié. La santé des uns peut affecter celle des autres. C'est pourquoi le contact avec un aumônier ou une personne de confiance est encouragé et peut être enrichissant sur le plan spirituel. Si vous avez des difficultés, adressez-vous à un aumônier. Les aumôniers sont des spécialistes formés dans les domaines de la spiritualité. Ils peuvent vous aider à exprimer vos sentiments et vous guider dans votre cheminement spirituel.



Your Rewards 

SAVE 10%*

on Military Day, the last Thursday
of every month


*Must be a valid Your Rewards™ member to qualify for the discount.
Regular priced merchandise only.


Plus, everyone can

**SAVE
15%****



Simply hand this coupon in to one of the stores
below to get your discount

 **Bosley's Admiral**
1497 Admirals Rd.
Victoria, BC V9A 7K2

 **Bosley's Esquimalt**
1153 Esquimalt Rd.
Victoria, BC V9A 3N7

**Valid at participating locations only. Only original, unaltered coupons will be accepted. Tampered or reproduced coupons are invalid. Valid on regular priced merchandise. Must surrender coupon to receive discount. One coupon per customer. Not valid on donations, grooming services or purchase of giftcards. Not combinable with any other coupons or offers. Cannot be redeemed on buy online, pick up in-store orders. Expires: April 30, 2025



Mat 1 Schriemer fixe la norme à l'ANCU

Simon Gonsalves
Affaires publiques FMAR(P)

La matelot de première classe (Mat 1) Chloe Schriemer brille de mille feux à la nouvelle Unité de capacités navales avancées (UCNA) de la Marine royale canadienne. Grâce à ses efforts exceptionnels, elle a été nommée marin du trimestre (SOQ) pour les mois d'octobre à décembre.

"J'ai été très honoré de recevoir le titre de marin du trimestre", a déclaré le Sgt Schriemer. "J'ai beaucoup de chance de travailler dans une unité comme l'ANCU. Depuis mon premier jour au cours de capitaine tactique maritime (CTM) jusqu'à aujourd'hui, j'ai eu le privilège de bénéficier d'un mentorat solide et d'excellents collègues. Les autres CTM et les [opérateurs techniques maritimes] sont des personnes incroyables avec lesquelles il est agréable de travailler. Il est facile de se présenter et de donner le meilleur de soi-même quand on travaille avec des gens qui sont excellents dans ce qu'ils font.

Connue pour sa fiabilité, son professionnalisme et son engagement, la mat 1 Schriemer s'est révélée être un atout



Le Commodore David Mazur (à gauche), Capitaine de la Flotte canadienne du Pacifique, et le Premier maître de 1re classe David Bisal, chef de la Flotte, félicitent la Matelot de 1re classe Chloe Schriemer, qui est devenue la Matelot du trimestre. Photo fournie.

inestimable pour son unité en tant que CTM. Son leadership s'étend au-delà de la formation, puisqu'elle soutient l'ANCU et la flotte dans les opérations et les tâches liées aux petites embarcations, assurant une exécution sans faille dans des délais serrés et des conditions défavorables.

"Ce n'est pas une surprise pour l'équipe et moi-même que la mat 1 Schriemer ait reçu la SOQ, car elle illustre toujours les normes les plus élevées de leadership et de professionnalisme exigées d'un marin au sein de la Marine royale canadienne", déclare le maître de première classe (M 1) Andrew Astles, son superviseur. "Sa capacité exceptionnelle à diriger les manoeuvres tactiques maritimes avec confiance et précision témoigne de ses compétences exceptionnelles, de son engagement inébranlable et de son dévouement au devoir.

Reflétant l'éthique de la Marine royale canadienne tant en service qu'en dehors, la mat 1 Schriemer montre l'exemple en travaillant constamment aux côtés de ses subordonnés lors de tâches difficiles. Son dévouement a permis de créer un environnement de collaboration au sein de l'équipe, où les idées sont les bienvenues et intégrées, ce qui favorise une culture de la

positivité et de l'excellence.

Outre ses capacités de leadership, la mat 1 Schriemer a récemment suivi le cours de formation à l'exploitation des embarcations pneumatiques à coque rigide dispensé par la Garde côtière canadienne, en même temps que ses modules de formation au QL. Elle cherche également à se perfectionner en suivant de nombreux cours de formation afin d'améliorer ses compétences en tant que CTM et chef de file.

La mat 1 Schriemer a assumé de nombreuses tâches secondaires, notamment la liaison avec les bateaux du MTO, la coordination de la formation des petits bateaux et la supervision intérimaire des petits bateaux en l'absence de son M 1. En dehors du travail, elle encourage le conditionnement physique au sein de son équipe et est très impliquée dans sa communauté locale de judo, encadrant les nouveaux membres et les enfants pour qu'ils développent une passion pour ce sport.

Son dévouement inébranlable, son leadership et son dynamisme continuent à faire de l'ANCU une référence de haut niveau, ce qui fait d'elle un modèle inspirant pour ses pairs et ses subordonnés.

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

LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales 250-590-7425
4377 Westshore Parkway

10% OFF
for all active
military members.



COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115
1772 Island Highway



L'unité des capacités navales avancées : Une FORCE pour l'innovation et la collaboration

Kelley Stark

Responsable de la communication, FMAR(P)

La Marine royale canadienne (MRC) renforce ses capacités grâce à la nouvelle Unité des capacités navales avancées (UCNA), qui vise à faire face aux nouvelles menaces maritimes et à repousser les limites de la technologie et des tactiques navales. Cette unité innovante se concentre sur les opérations d'interdiction maritime (MIO), (besoin d'une virgule ?) la défense portuaire déployée pour la protection de la force - y compris la défense portuaire déployée contre les systèmes non hissés (Counter UXS), et l'intégration des systèmes non hissés air/surface/sous-surface (UXS).

Créée en janvier 2024, l'ANCU a réuni le groupe naval d'opérations tactiques, l'équipe de sécurité navale et une nouvelle équipe de systèmes sans équipage en une seule entité unifiée. Le Capitaine de frégate Matthew Arthur, qui supervise l'unité, a souligné l'importance des personnes à l'origine de la transformation. En fusionnant des équipes spécialisées, l'ANCU a pu étendre ses capacités existantes et créer une force unifiée pour améliorer la capacité UXS de la MRC. "Cela n'aurait pas été possible sans la vision et la collaboration de ces équipes. Leur capacité à voir au-delà de leurs rôles individuels et à travailler ensemble à travers les spécialisations a été la clé de la formation de cette nouvelle unité", déclare le Capf Arthur.

L'intégration permet à l'ANCU de tirer parti de spécialités complémentaires - telles que l'utilisation de l'UXS pour la défense des ports - qui n'étaient pas disponibles auparavant. Cela permet de soutenir les objectifs stratégiques et opérationnels de la MRC dans un environnement maritime en évolution rapide. Les équipes tactiques de l'unité, flexibles et déployables, peuvent être adaptées pour répondre aux exigences de missions spécifiques partout dans le monde.

La mission de l'ANCU est de fournir des effets tactiques aux Forces armées canadiennes (FAC) et à la MRC, en améliorant la sécurité maritime grâce à une combinaison d'équipements innovants, de tactiques de pointe et de formations spécialisées. L'unité travaille non seulement en étroite collaboration

avec d'autres ministères canadiens et unités des FAC, mais elle s'associe également à des alliés internationaux pour mettre en place et renforcer les capacités maritimes mondiales.

Les principaux rôles de l'unité sont les suivants : fournir des équipes tactiquement excellentes dotées de compétences spécialisées, tester et déployer de nouvelles technologies et diriger le développement de nouvelles tactiques. En outre, l'ANCU joue un rôle crucial dans la formation, en proposant des cours spécialisés au personnel de la MRC et en faisant progresser le système de formation navale.

"Notre personnel a été déployé dans le cadre d'opérations, de missions de renforcement des capacités et d'exercices d'entraînement dans les régions prioritaires de la MRC", a déclaré le Capf Arthur. "Je suis particulièrement fier de nos opérateurs tactiques maritimes qui ont aidé nos partenaires de la région Indo-Asie-Pacifique à améliorer leurs compétences en matière d'arrondissement, ainsi que de nos équipes mixtes qui ont fait preuve d'une performance exceptionnelle lors de l'exercice Bold Quest, au cours duquel elles ont réussi à transmettre des données de véhicules aériens sans équipage (UAV) par l'intermédiaire d'un système canadien de des fins de traitement et d'analyse".

Au cours de l'année écoulée, l'ANCU a également formé plus de 75 opérateurs de drones, dirigé des groupes de travail sur l'UXS, testé de nouveaux équipements et préparé les déploiements à venir dans l'Arctique ainsi que l'élaboration d'un modèle

de protection des forces contre l'UXS pour les flottes.

À l'avenir, la MRC devrait recevoir plusieurs systèmes aériens, de surface et de subsurface avancés au cours des prochaines années, que l'ANCU testera, mettra à l'essai et déploiera. En outre, l'ANCU joue un rôle de premier plan dans l'amélioration des tactiques d'abordage naval et dans l'évolution des stratégies de défense portuaire afin de mieux répondre aux besoins de la MRC en matière de protection des forces.

L'accent n'est pas mis uniquement sur la technologie ; il s'agit de développer des équipes et des systèmes flexibles, résistants et capables de s'adapter à de nouveaux défis et de faire face à des adversaires puissants.

Le travail continu de l'ANCU est crucial pour garantir que la MRC est équipée pour préserver la sécurité maritime, tant au Canada qu'au niveau international.

"Le paysage est en constante évolution, et ce qui est à la pointe de la technologie aujourd'hui peut être dépassé demain", explique le Capf Arthur. "L'ANCU met en place une équipe qui excelle à s'adapter rapidement aux nouveaux équipements, à développer la formation nécessaire et à intégrer ces innovations dans l'utilisation opérationnelle.

Alors que l'ANCU et ses équipes se tournent vers l'avenir, sa capacité à relever des défis inattendus sera la clé de son succès continu. Il est clair que cette unité jouera un rôle essentiel pour relever les défis futurs de la MRC, et il sera fascinant de voir ce qui se passera ensuite. ■



Les membres de l'unité des capacités navales avancées mettent en avant la collaboration et l'innovation grâce à l'utilisation d'un véhicule aérien sans équipage.



L'unité des capacités navales avancées assure la sécurité maritime grâce à des équipements innovants, des tactiques de pointe et une formation spécialisée. Photos fournies.

We Salute Our Fleet

98.5
OCEAN

TM



Présentation des médailles du couronnement du roi Charles III À LA BFC ESQUIMALT



Des membres des Forces armées canadiennes en compagnie du Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Commandant de la Base BFC Esquimalt, après une cérémonie de remise de médailles au carré des officiers le 12 février.



Des membres des Forces armées canadiennes assistent à une cérémonie de remise de médailles.
Photos : Matelot de 3e classe Lucas Augustyn, Services d'imagerie des FMAR(P)



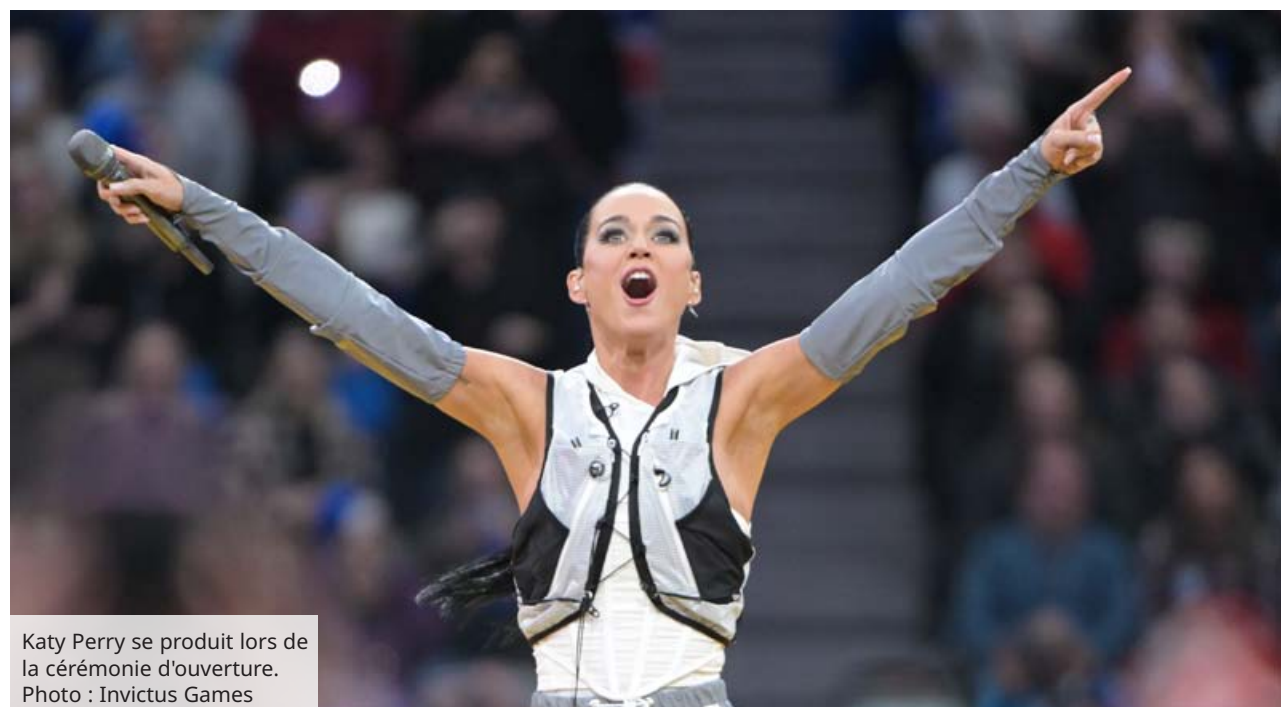
Maître de 2e classe Meghan Heal montrant sa médaille du couronnement du roi.



Des spectateurs encouragent l'équipe canadienne lors de la compétition de rugby en fauteuil roulant des Invictus Games. Photo : Invictus Games.



Jelly Roll se produit lors de la cérémonie de clôture des Invictus Games. Photo : Jeux Invictus.



Katy Perry se produit lors de la cérémonie d'ouverture. Photo : Invictus Games



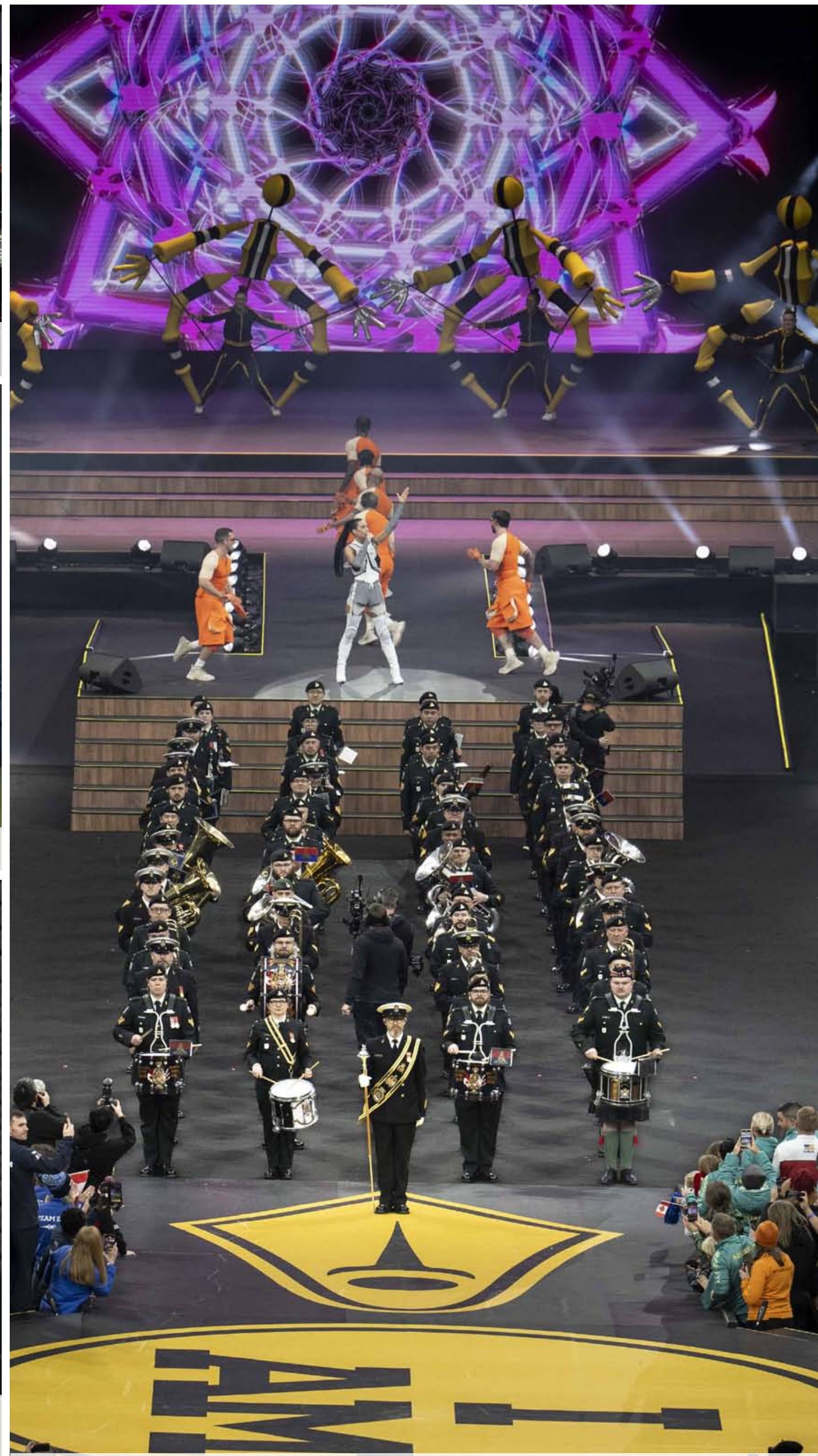
Michael Bublé, chanteur et compositeur canadien, aux Invictus Games. Photo : Jeux Invictus.



L'équipe canadienne danse pendant la cérémonie d'ouverture des Invictus Games à BC Place, Vancouver. Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le Maître de 2e classe Cindy Hawchuk chante O Canada lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Invictus. Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P).



La Musique Naden de la Marine royale canadienne se produit aux côtés de Katy Perry lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Invictus 2025 à BC Place, Vancouver, C.-B., le 8 février. Photo : Caporal Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes.

Le rock des Invictus Games



La Musique Naden se produit avec Katy Perry aux Jeux Invictus de 2025

Matelot-chef Zack Everett
La Musique Naden de la Marine royale canadienne

La Musique Naden a connu une certaine célébrité pop le mois dernier lors des Invictus Games 2025. Ils se sont produits tout au long de la semaine à Vancouver, mais la cérémonie d'ouverture du 8 février est un événement qu'ils n'oublieront pas de sitôt.

"Notre groupe n'est pas étranger à la participation à de grandes cérémonies, mais celle-ci était d'un autre niveau", explique le Maître de 2e classe Brayden Wise, chef d'unité et tambour-major. "La taille de la foule, le niveau de talent impliqué et l'objectif derrière tout cela étaient si importants.

Les Invictus Games, fondés par le duc de Sussex, sont une compétition sportive internationale pour les militaires ou vétérans malades ou blessés. La mission des Jeux est d'honorer les personnes qui ont été confrontées à la réalité du sacrifice pour leur pays, en utilisant le pouvoir du sport pour les aider sur le chemin de la guérison. La Musique Naden s'est associée à la Musique de l'Artillerie royale canadienne d'Edmonton et à l'orchestre de réserve local du 15e régiment d'artillerie de campagne, une occasion de réunir plus que les 35 membres habituels de l'orchestre. Le véritable point fort pour chaque musicien cette fois-ci a été de travailler avec l'icône de la pop Katy Perry.

Le grand final de la cérémonie d'ouverture a vu Katy Perry émerger du groupe, défilant avec lui sur sa chanson phare, *Roar*. Elle s'est mise à trotter lorsque les groupes se sont séparés en deux, et sa tenue a changé de couleur comme un caméléon. Des danseurs l'ont rejointe sur une scène que le groupe a entourée avant que la chanson ne se transforme en *Dark Horse*.

"Travailler avec elle a été incroyable", a déclaré le second maître de 1re classe Wise. "Elle s'est montrée très professionnelle et s'est facilement intégrée au groupe. Malgré les longues répétitions dans le froid, tout le monde est resté enthousiaste et a travaillé dur."

Katy a même posé en tenant la masse, que le tambour-major utilise pour contrôler la fanfare pendant un spectacle.

Certains membres ont également travaillé avec Chris Martin, le leader de Coldplay, qui a composé l'hymne Invictus

pour les premiers jeux en 2014. C'était la première fois qu'il l'interprétait en direct. Le texte est basé sur le poème de William Ernest Henly, dont les Invictus Games tirent leur nom, et est célèbre pour ses derniers vers : *Je suis le maître de mon destin : Je suis le capitaine de mon âme.*

"Chris Martin s'est assuré de nous serrer la main à tous juste avant de sortir dans le stade", a déclaré le Matelot de 1re classe Andrew George, qui a aidé à réarranger la musique pour que l'orchestre combiné se produise aux côtés de la chorale et des cordes. "Il a toujours semblé très intéressé par la musique et les personnes qui la font."

Parmi les autres artistes présents à la cérémonie figuraient Noah Kahan, nommé aux Grammy Awards, Nelly Furtado et la sensation québécoise Roxane Bruneau. La cérémonie a également donné lieu à l'un des plus grands rassemblements de cornemuses et de tambours de l'histoire du Canada.

Pendant les Jeux, les groupes ont donné des concerts au Centre des congrès de Vancouver, à côté de nombreuses expositions militaires. Pour une autre rencontre avec des célébrités, l'un des concerts s'est déroulé avec la légende canadienne Fred Penner.

Les premiers spectacles de deux nouveaux ensembles de la fanfare ont également eu lieu sur la scène Invictus. Le Maître de 2e classe (M 2) Cindy Hawchuk, la nouvelle chanteuse de la Musique Naden, a dirigé plusieurs représentations d'un groupe pop/rock et j'ai dirigé une fanfare funk. Ces groupes ont dynamisé la foule et l'ont fait se lever en dansant sur des tubes comme *"Paralyzer"*, *"Flowers"*, *"Tom Sawyer"* et *"Man! I Feel Like A Woman!"*

Dans l'ensemble, le deuxième maître de 1re classe Wise a estimé qu'il s'agissait d'un moment important pour la Musique Naden. "Nous sommes très fiers d'avoir pu soutenir ces militaires actuels et anciens qui se sont portés volontaires pour aider à sensibiliser le public aux sports de réadaptation", a-t-il déclaré. "Les fanfares militaires sont généralement l'une des rares occasions pour le public de rencontrer les Forces armées canadiennes, alors voir ces athlètes extraordinaires faire un travail incroyable pour toucher les gens et montrer ce que cela signifie de se sacrifier pour son pays et de persévérer, c'est une source d'inspiration."



Assunta Aquino a remporté l'or en ski alpin pour le Canada aux Invictus Games le 12 février à Whistler, C.-B., le 12 février. Photo : Jeux Invictus.



Le NCSM *Corner Brook* part en mer

Le NCSM *Corner Brook* quittant le port d'Esquimalt le 13 février.
Photo : Matelot de 3e classe Mouhameth Cissé Dramé, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le NCSM *Corner Brook* se prépare à quitter le port d'Esquimalt à partir de C-Jetty.
Photos : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le Contre-amiral Christopher Robin, Capitaine/commandant FMAR(P), (au centre), le Commodore David Mazur, Commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, (à gauche), et le Premier maître de 1re classe Arvid Lee, Premier maître FMAR(P), (à droite), saluent le NCSM *Corner Brook* alors qu'il sort du port d'Esquimalt.



The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and has been supporting child amputees for 50 years!



Order free key tags
at waramps.ca

Truth.

We Support The Navy

Flexible Memberships
+
Discounts

(250) 880-4492

1035 ALSTON ST, VICTORIA

**Are you a former member of the
Canadian Armed Forces
(Rangers or Reservists) or RCMP
who is currently homeless or
at-risk of becoming unhoused?**

*(Includes staying with friends, in a shelter or in a hotel
or at-risk of becoming homeless with your housing situation
ending within 1 month).*

We Can Help.

Contact us

604-312-5483

vhp@legionbcyukonfoundation.ca

Download an application:
www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp



Journée de voile familiale du NCSM Windsor



Brittany Wiseman

Conseiller en communication, FMAR(P)

Le 1er février, les familles et les amis de l'équipage ont été accueillis à bord du sous-marin canadien de Sa Majesté (NCSM) *Windsor* pour vivre une expérience unique que seuls quelques Canadiens peuvent vivre - un voyage sous la mer. Le NCSM *Windsor* est l'un des quatre sous-marins de classe Victoria employés par la Marine royale canadienne (MRC).

Mis en service au début des années 2000, il s'agit du deuxième sous-marin de sa classe et il est depuis devenu un spectacle familial à Halifax, où se trouve la flotte canadienne de l'Atlantique.

Les préparatifs du programme de navigation de la journée ont commencé avant l'aube et l'équipage du navire a bravé le froid glacial pour se préparer à l'arrivée de ses invités. Après la neige tombée la nuit précédente, le dégivrage de l'extérieur du sous-marin n'a pas été une tâche facile, mais cela n'a pas entamé le moral des marins. Un fort sentiment de camaraderie peut être ressenti au sein de l'équipage alors qu'ils ouvrent la voie à l'arrivée des participants à la navigation d'un jour.

Dès l'embarquement, les invités ont été frappés par l'exiguïté de l'espace à bord. Pour un équipage d'environ 50 sous-marinières, le sous-marin offre à peine assez d'espace pour que chacun puisse se déplacer. En effet, chaque espace disponible à bord a été utilisé au maximum de son potentiel. Des compartiments de stockage cachés disséminés dans tout le sous-marin aux couchettes conçues pour accueillir un seul être humain, on ne peut qu'imaginer les difficultés auxquelles l'équipage est confronté lors des longs voyages.

Les choses normales à bord des navires de la flotte de surface, comme le Wi-Fi, et même la

possibilité de regarder les étoiles sont des luxes hors de portée pour les membres qui servent sous les vagues.

Pour les amis et les familles, les histoires que leurs proches ont racontées ont enfin pu se matérialiser devant leurs yeux. La longue absence loin de chez eux, le manque de communication et l'odeur distincte du carburant diesel se sont enfin expliqués. Outre l'excitation de voir pour la première fois le monde extérieur à travers le périscope, les membres de la famille ont également eu la chance unique de voir leur proche au travail.

Une fois complètement immergé, l'équipage a commencé à prendre le temps d'expliquer les fonctions de leurs postes de travail et a partagé les astuces qu'ils ont apprises sur la vie en mer au fil des ans. Les invités ont également été agréablement surpris de constater à quel point l'équipage fonctionne à l'unisson et que l'exiguïté de la salle de contrôle ne semble pas gêner l'équipe chargée de la navigation sous-marine. Calmes, concentrés et efficaces, les sous-marinières ont manœuvré leur navire de main de maître dans un silence relatif, ne s'adressant l'un à l'autre qu'en cas de besoin. Un tel degré de professionnalisme est exigé de tous ceux qui rejoignent le service sous-marin, et est primordial pour leur succès en mer. Du marin le moins gradé au capitaine, tous doivent maîtriser toutes les connaissances relatives au bon fonctionnement d'un sous-marin de classe Victoria et répondre efficacement à toute menace ou situation d'urgence. La taille restreinte de l'équipage signifie également que chaque marin doit être formé dans plusieurs disciplines avant d'obtenir sa qualification de sous-marinière, car il n'y a jamais de bras en trop une fois que le travail commence en mer.

À la fin de la navigation, on ne peut s'empêcher d'admirer le dévouement et les sacrifices de ce contingent de marins, petit mais très professionnel. Ils représentent en effet la pointe des capacités de guerre sous-marine secrète du Canada et comptent parmi les meilleurs éléments que la MRC puisse offrir.



Lens 1 Hagen, du NCSM *Windsor*, explique les fonctions du périscope du sous-marin à l'un des membres de la famille.



Pendant l'immersion, l'équipage du NCSM *Windsor* travaille méticuleusement à l'intérieur de la salle de contrôle pour assurer la sécurité de la navigation. Photos fournies

Brand New, Pet-Friendly,
1, 2 & 3 Bedroom Rentals
**Your Gateway to a
New Way of Living**

the
gateway

ESQUIMALT, BC



REGISTER NOW

778.401.3407

TheGateway@devonproperties.com

852, 854 Esquimalt Road, Victoria, BC

TheGatewayEsquimalt.ca



Please note that the virtual tours, floor plans, and photos are indicative only and may not represent the exact layout, size, design or inclusions of your chosen suite. Prices, incentives, availability and specifications are subject to change. Images may not reflect actual suite finishes. Pet restrictions may apply. E. & O.E.

NUTRITION MONTH

nourish to flourish

MOIS DE LA NUTRITION

bien se nourrir pour s'épanouir

MARCH 3 3 MARS	FRUIT HANDOUT OFFRE DE FRUITS
MARCH 5 5 MARS	\$3 SALAD DAY JOURNÉE SALADE À 3\$
MARCH 10 10 MARS	NATIONAL PACK YOUR LUNCH DAY JOURNÉE NATIONALE DES PANIER-REPAS
MARCH 13 13 MARS	LONDON CHEF COOKING CLASS LONDON CHEF COURS DE CUISINE
MARCH 19 19 MARS	\$3 SALAD DAY JOURNÉE SALADE À 3\$
MARCH 20 20 MARS	SPEAKERS' BUREAU NUTRITION Q&A BUREAU DES CONFÉRENCIERS

FOR MORE INFORMATION ON NUTRITION MONTH EVENTS:
VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA

POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTER:
VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA



Eye care for your family!

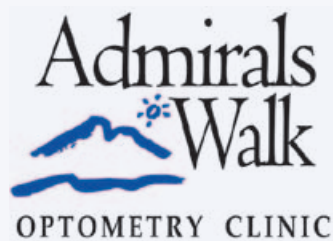
- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription



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

MARCH 10 NATIONAL PACK YOUR LUNCH DAY

10 MARS LA JOURNÉE NATIONALE DES PANIERS-REPAS

ENTER TO WIN A PRIZE!

PARTICIPEZ POUR GAGNER UN PRIX!

- STEP 1: PACK YOUR LUNCH
- STEP 2: BRING LUNCH TO WORK
- STEP 3: TAKE A PHOTO OF LUNCH
- STEP 4: POST PHOTO ON INSTAGRAM AND TAG US @PSPESQUIMALT_PSP

- ÉTAPE 1: PRÉPAREZ VOTRE DÉJEUNER
- ÉTAPE 2: APPORTEZ LE DÉJEUNER AU TRAVAIL
- ÉTAPE 3: PRENEZ UNE PHOTO DU DÉJEUNER
- ÉTAPE 4: POSTEZ LA PHOTO SUR INSTAGRAM ET NOUS TAGUER @PSPESQUIMALT_PSP

NUTRITION MONTH MARCH 2025
NOURISH TO FLOURISH

MOIS DE LA NUTRITION MARS 2025:
SE NOURRIR POUR S'ÉPANOURIR



\$3 SALAD DAY JOURNÉE SALADE À 3\$

MARCH 5 & 19
5 et 19 MARS

NELLES & VENTURE
GALLEYS / CUISINE

NUTRITION MONTH 2025:
NOURISH TO FLOURISH
MOIS DE LA NUTRITION 2025:
BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOURIR



SPORTS FAC

FAITES L'APPEL. POSSÉDER LE JEU

SBMFC  CFMWS

Vous aimez le sport ?
Entrez dans le jeu - en tant qu'officiel de la FAC !

Aidez à garder le jeu équitable, amusant et compétitif en devenant un officiel sportif de la FAC ! Que vous soyez expérimenté ou que vous débutiez, nous vous mettrons en contact avec les ressources, la formation et le soutien nécessaires pour développer vos compétences.

Courriel : Sabastian.Robinson@forces.gc.ca
Dites-nous quel est votre sport et nous commencerons.

FAITES UN PAS EN AVANT. FAITES L'APPEL.
FAITES PARTIE DU JEU !



L'équipe de hockey senior de la BFC Esquimalt a terminé sa saison 2025 par une dure défaite de 0-1 contre la 17e Escadre Winnipeg en finale du Championnat régional de hockey senior du Canada-Ouest. Avec une fiche de 3-2 au tournoi, nos Tritons ont fait preuve de dévouement, de cœur et d'ardeur.

Bravo Zulu à tous, y compris à R. Collens qui a été élu joueur du match.

Photo fournie.



THE ENFORCER'S TALE

Canadian author Joanne Kimm's award-winning YA Dystopian novel, *The Enforcer's Tale*, embodies a coming-of-age story that deals with loss and betrayal.

Joanne is an award winning, Canadian author who has published books in varying genres. Her love of writing was sparked when she was young. Growing up in a military family inspired her love of travel and culture, which is infused in much of her writing. She feels at home when creating new worlds for readers to enjoy.

Her children's book, *George: A Memoir* has helped many grieve pet loss. She supports several causes, notably animal rescue and child sponsorship in impoverished countries. Joanne lives outside Halifax, Nova Scotia with her family and two cats.

Purchase on Amazon at <https://a.co/d/3SXjQch>



★★★★★ page-turner

Reviewed in Canada on February 10, 2024

A fast-paced, suspense-filled page-turner with lots of twists and turns that will keep the reader guessing until the very end!



(De gauche à droite) Le premier maître de 1re classe Sue Frisby, premier maître de la base, le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, Matt Carlson, chef d'équipe de la CCMTDM, Mark Crocker, United Way of Southern Vancouver Island, Colombie-Britannique, Barbara Toller, HealthPartners, et Ivan Freire, agent principal des relations avec les donateurs, devant un chèque représentant les 137 165,53 \$ recueillis dans le cadre de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale de 2024, le 18 février.
Photo : Matelot-chef Bryan Underwood, Services d'imagerie des FMAR(P)

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMEC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Le don de la CCMTDM dépasse les 130 000 \$



\$629,000 • 401-2710 Jacklin Rd.
MLS#982979

Top Floor Corner Condo
2 beds, 2 baths, vaulted ceilings on the NE top corner of the building.

Call Shelly Reed, Associate Broker
Direct at 250-213-7444

Sutton
West Coast Realty
Sutton Group West Coast Realty
103-4400 Chatterton Way
Victoria, BC V8Z 5J2

Check Our Open House Listings on
www.shellyreed.com

Archana Cini
Journal Lookout

L'Équipe de la Défense de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt a remis mardi dernier un chèque de 137 165,53 \$ aux membres de Centraide de la Colombie-Britannique et de HealthPartners pour conclure la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale 2024.

Cette remise de chèque, qui a fait chaud au cœur, a démontré l'engagement continu de la base à donner la priorité au bien-être de la communauté.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Commandant de la Base BFC Esquimalt, a fait part de son immense fierté

:" C'est pour nous un honneur absolu d'aider de toutes les façons possibles et de faire en sorte que cette contribution caritative reste locale. Recueillis par les 6 500 personnes qui travaillent, vivent, apprennent et se divertissent sur la base, ces fonds resteront ici et serviront notre communauté pour les années à venir."

Le don de la base aidera à financer un large éventail d'efforts caritatifs dans le sud de l'île de Vancouver, y compris des initiatives allant du soutien à la santé mentale et à la toxicomanie à des plans d'alimentation et d'éducation. Matthew Carlson, chef d'équipe du CCMTDM de la BFC Esquimalt, l'une des forces motrices de la campagne de financement, a déclaré : " C'était un privilège non seulement de travailler à cette campagne, mais

aussi de susciter l'enthousiasme des gens à l'égard de la collectivité. Ces propos ont été accueillis par un chœur d'acclamations, car la base a largement dépassé son objectif de collecte de fonds initial.

Cette contribution caritative reflète clairement le dévouement de longue date de la base à l'égard de la collectivité, qui fait suite au prix de la base la plus enthousiaste décerné par le CCMTDM à l'échelle nationale. Interrogé sur l'impact de ces fonds, Mark Crocker, directeur de la collecte de fonds et des partenariats de United Way of B.C., a déclaré qu'ils "nous aideront à poursuivre notre tradition de 87 ans de soutien aux besoins locaux et à faire une différence réelle et durable dans l'avenir".

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

- Induction & Fuel Injection Service
- Oil service
- Out of Province Inspection
- Electrical
- Diesel Fuel Service
- Exhaust
- Brake service
- Tires

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

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

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

BBB S.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

* under 80,000 km

the **LOOKOUT**
NEWSPAPER & PUBLISHING



LET'S JOIN

BC LUNG FOUNDATION

SUPPORT
TYLER
O'BRIEN

I will be representing CFB Esquimalt Fire Department to participating in this years Climb the Wall Fundraiser, raising funds for the BC Lung Association. I will be Climbing the Sheraton Vancouver Wall Centre, March 2nd, to the 48th floor, in our full turnout gear and SCBA to raise funds for this very important cause.



Le 8 mars est la Journée internationale de la femme (JIF)

La force dans chaque histoire

Canada.ca

La Journée internationale de la femme est une journée mondiale de reconnaissance et de célébration des réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. C'est aussi l'occasion de souligner les progrès accomplis dans la promotion des droits des femmes et les efforts continus nécessaires pour garantir leur

pleine participation à tous les aspects de la société.

Le thème du gouvernement du Canada pour la Journée internationale de la femme 2025 est La force dans chaque histoire.

Le thème de cette année souligne l'importance d'amplifier la voix de toutes les femmes, en particulier celles qui continuent à se heurter à des obstacles à la réussite. Créer des opportunités pour les femmes et les filles permet de libérer leur

potentiel, de stimuler l'innovation, de soutenir l'économie canadienne et de contribuer à assurer un avenir durable pour tous.

L'histoire de chaque femme témoigne de sa résilience, de sa détermination et du pouvoir des opportunités. En cette Journée internationale de la femme, célébrez les femmes et les filles de votre vie et partagez leurs histoires.

NDP

Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

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

Laurel Collins
MP for Victoria

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

f /CollinsLaurel
t @Laurel_BC
i @laurelndp



★ **MILITARY DISCOUNT** **15% OFF** ★
(Excludes alcohol and happy hour).



BROWNS CRAFTHOUSE®
KITCHEN & BAR

Browns Craffthouse Vic West
100-184 Wilson Street • Victoria, BC

SPREAD THE WORD:
We're accepting new clients!

A Clinic Just for Cats!



Pacific Cat Clinic

AAHA
ACCREDITED
The Standard of
Veterinary Excellence

Fear Free
CERTIFIED
VETERINARY PRACTICE

3555 Ravine Way, Victoria, BC V8X 4Z1

250.475.2287 | pacificcatclinic.com

LES PETITES ANNONCES DU LOOKOUT

A LOUER

APPARTEMENTS DE 2 CHAMBRES ET 1 SALLE DE BAIN

Disponible maintenant - 2200\$/mois, 2 appartements disponibles dans un 4-plex au deuxième étage. 700+ sq ft. avec rangement, laverie commune, gaz, chauffage, eau, parking, non fumeur, pas de chien, pas d'aquarium, chat négociable. À distance de marche de la BFC Esquimalt, sur l'itinéraire de la base. Appelez Donna - 250-812-6753.

COOK ST VILLAGE

APPARTEMENT D'UNE CHAMBRE

Avec des planchers en bois. Immeuble calme et bien entretenu. Chauffage, eau chaude et parking inclus. Pas d'animaux. Non fumeur. Bail d'un an. 1700 \$ par mois. Disponible le 1er mars 2025. Appelez le 250 588 5457.

APPARTEMENT D'UNE CHAMBRE À COUCHER À ESQUIMALT

1700 \$ + charges (électricité et Internet), cuisine complète, lave-vaisselle, buanderie à l'intérieur. Près de la place de la ville d'Esquimalt et du parc High Rock. Contactez Peter au 250-580-6252 ou par courriel à Petevanb@gmail.com.

1 LIT, 1 BAIN CONDO 826 ESQUIMALT ROAD

2 100 \$ par mois, les utilitaires ne sont pas inclus. Construit en 2019, nouveaux appareils. Salle de commodité, sas pour vélos. Buanderie dans la suite, Walk-in closet, 1 chien ou chat amical. 680 pi², patio orienté vers l'est.

Veillez envoyer un message avec votre nom et une brève description de vous-même et de la durée prévue du séjour, inclure votre numéro de téléphone avec un bon moment pour contacter. Vous devez être prêt à fournir Une preuve de revenu, ex : dernier bulletin de salaire, une référence du propriétaire précédent et une référence de personnalité, un contrat de location de six mois, doit lire et accepter le règlement de copropriété de l'immeuble, le premier mois de loyer, un dépôt de garantie de 1 000 \$ et des frais d'emménagement de 200 \$. Tout intérêt peut être adressé à whitlo.forde@gmail.com

APPARTEMENT RÉNOVÉE AU SOUS-SOL

Cuisine avec appareils électroménagers en acier inoxydable, y compris lave-vaisselle. Salle de bain 4 pièces, grande chambre principale, PF au gaz, chauffage électrique. Patio Soldat, cour commune, parking hors rue. Nombreux rangements. L'immeuble est un quadruplex avec buanderie commune / 2 jeux de machines. Près du parc Gorge, sur la route des transports en commun. 10 minutes du centre-ville. Certains chiens sont acceptés, mais pas de chats, ni d'animaux exotiques. Le tabac et le cannabis sont interdits à l'extérieur. Max deux adultes + enfants. Contact sharlotj@gmail.com

2 LITS 1 BAIN DANS SAXE POINT
Disponible dès maintenant. 1.200

sq ft suite au niveau inférieur avec salle de séjour, coin cuisine, grande entrée, plafonds de 9ft. Pas d'animaux, pas de tabac. Contacter bathfam1@gmail.com.

APPARTEMENT 1 CHAMBRE + BUREAU

Disponible le 1er mars, occupation simple, non fumeur, pas d'animaux. Parking et buanderie à l'intérieur de l'appartement. Patio meublé et fenêtres du sol au plafond. Cheminée électrique. L'eau chaude à la demande est payée par le propriétaire. Compteur séparé. 2000\$/mois. Chats sur place. Contactez Gina au 250-744-4781.

BÉNÉVOLAT

GRANDS FRÈRES GRANDES SŒURS

de Victoria et de sa région. Services gratuits de collecte de vêtements. Protéger l'environnement et soutenir les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduire, réutiliser, faire du bien. Station de dons au volant ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbvictoria.com.

FAIRE LA DIFFÉRENCE

Devenez un ami du réseau. Vous serez jumelé(e) en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié à long terme avec une personne souffrant d'un handicap ou d'un problème de santé mentale. Contact : volunteer@Lnv.ca Pour en savoir plus : www.lifetimenetworks.org

NOUS AVONS BESOIN DE

FAMILLES D'ACCUEIL

Visitez le site www.fosterhope.ca

LES AMIS DU MUSÉE DE L'ARMURERIE D'ASHTON

est une association à but non lucratif composée de bénévoles passionnés d'histoire militaire. Nous sommes à la recherche de bénévoles. Si vous souhaitez nous aider, veuillez contacter Chris Preston, au (250) 479-7634, ou prestoncm@shaw.ca.

LA FONDATION WITS PROGRAMS

recherche un(e) bénévole parlant couramment le français et ayant une expérience dans l'enseignement élémentaire pour éditer et réviser les traductions françaises des documents. Veuillez nous contacter à l'adresse info@witsprogram.ca pour plus d'informations !

HABITAT POUR L'HUMANITÉ ET LA RESTAURATION

recherchent des bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entrepôt et des assistants chauffeurs. Nous sommes également à la recherche d'ambassadeurs pour des événements spéciaux. Veuillez contacter Nancy à volunteer@habitatvictoria.com ou au 250-480-7688, poste 105.

BFC ESQUIMALT PERDU ET TROUVÉ

Numéro Objet

-Vélo / 18 -speed / Hommes
-Vélo / 27 -speed / Femme
-Vélo / 21 -speed / Hommes
-Vélo / 21 -speed / Hommes
-Vélo / 18 -speed / Hommes
-Vélo / 21 -speed / Hommes
-Vélo / 21 -speed / Hommes
-Vélo / Hybride électrique / 20 vitesses / Unisexe
-Vélo / 21 -speed / Hommes

Les demandeurs peuvent contacter Stephen Joseph Galipeau, Équipe d'élimination / Compte du service du matériel (CSM) @ Base Logistique au 250-363-5204 de 0800-1200 et 1300-1530 avec une description détaillée de l'objet à réclamer.

Besoin de louer, d'acheter, de vendre ou d'annoncer quelque chose ?

Communiquez avec
Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



OBITUAIRES

“Tout vient à point à qui sait attendre.”



ALBERT STANLEY MIDDLETON
11 MARS 1915 - 12 FÉVRIER 2025

C'est avec tristesse que nous annonçons le décès d'un homme incroyable qui a vécu une longue vie remarquable. Albert s'est éteint paisiblement au Veterans Memorial Lodge à Victoria, en Colombie-Britannique.

Albert est né à Londres, en Angleterre, d'un docker, James Middleton, et de Florence Middleton (née Probert). Le 29 mars 1929, à l'âge de 14 ans, Albert a immigré au Canada en tant que membre du National Children's Orphanage voyageant sur le "Cedric", débarquant à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Il a travaillé pendant trois ans dans des fermes en tant qu'enfant-travailleur afin de rembourser son passage depuis l'Angleterre. Cela lui a permis de mener une vie longue, prospère et aventureuse grâce à un travail acharné, une force d'âme et une détermination sans faille.

Albert a servi pendant la FORCE du 21 septembre 1943 au 12 juillet 1946 et a été libéré honorablement de l'Aviation royale du Canada (insigne de service de guerre no 391915) à l'âge de 31 ans. Il est revenu à Lachine à bord de l'Aquitania. En 1952, grâce à la Loi sur les terres destinées aux anciens combattants, il a acheté une ferme de 65 acres à Brantford, en Ontario. Tout en élevant des porcs et des bovins et en travaillant dans de nombreuses usines, il a suivi des cours du soir et a pris sa



retraite de Massey Ferguson en 1980.

À sa retraite, il est retourné à Londres, en Angleterre, pendant 20 ans, où il a aimé voyager avec Constance Middleton (décédée en 1996).

À l'âge de 90 ans, Albert est revenu au Canada à Victoria, en Colombie-Britannique, dans le quartier de la baie James. À l'âge de 101 ans, il a emménagé au Veterans Memorial Lodge, où il était aimé du personnel et des résidents. Ses chants et ses baisers pour les infirmières nous manqueront beaucoup, ainsi que le fameux "Shweetheart".

Un grand merci à tout le personnel du Lodge pour les soins et la compassion dont il a fait preuve à l'égard de papa tout au long de ses dernières années. Un grand merci également à Yvan pour les nombreux Facetimes et les histoires humoristiques qu'il a partagées.

Il manque à ses amis Bob et Loureen Tuomi, Bernice et Pat et Graham Masters (Angleterre). Merci d'avoir accueilli Albert dans votre famille ; pour les nombreuses sorties, le café et,

plus important encore, les nombreux moments de bonheur partagés.

Il a été précédé par Jacqueline Middleton (2001), son fils Blair Middleton (2018), Patricia Middleton (2024) et une amie spéciale, Bernice. Lui survivent son fils, Wayne Middleton ; sa fille, Darlene Van Raay (Don) ; ses petites-filles, Charlene Middleton (Jeff), Denise Lockey (Gary), Tracy Bancroft (Dave), Rhea Van Raay et ses petits-fils, Colin et Denver Van Raay ; arrière-petits-enfants, Andrew Lockey, Katie (fiancé, Lucas), Jason Ellenburger (Ashley), Eric Ellenburger, Nicholas Ellenburger ; arrière-arrière-petits-enfants Logan et Falon Ellenburger.

Albert a manqué de peu le cap des 110 ans.

Au moment de son décès, il détenait fièrement les titres de : Plus vieil homme canadien, plus vieil ancien combattant canadien de la Seconde Guerre mondiale, plus vieil enfant du pays britannique et plus vieil enfant du pays britannique encore en vie ayant servi pendant la Seconde Guerre mondiale.

Selon ses souhaits, la crémation a eu lieu et une célébration de la vie aura lieu le mardi 11 mars 2025 à 14h00 dans la salle Oak à Broadmead Lodge pour les anciens combattants pour les amis et la famille.

“Ne prenez pas de pièces de monnaie en bois” “A plus tard, alligator”

Les dons sont acceptés avec gratitude par Veterans Memorial Lodge

www.broadmeadcare.com/care-homes/veterans-memorial-lodge-saanich/et/ou Anciens Combattants Canada.

C'est avec une profonde tristesse que nous annonçons le décès de

John (Jack) Kimm



Jack s'est engagé dans la Marine royale canadienne en février 1989. Originaire de la petite ville de Chilliwack, en Colombie-Britannique, Jack voulait voir le monde et servir son pays, et la marine était son choix. Il a suivi son instruction de base à la BFC Cornwallis, puis a été affecté à Esquimalt, en Colombie-Britannique.

Au fil des ans, Jack a servi sur de nombreux navires, notamment :

- Octobre 1989 NCSM MacKenzie
- Mars 1993 NCSM Vancouver (équipage de mise en service)
- Décembre 1996 NCSM Regina
- Octobre 2005 NCSM Vancouver
- Novembre 2007 NCSM Winnipeg
- Avril 2009 NCSM Ottawa
- Octobre 2010 NCSM Calgary

Il a participé à de nombreux déploiements et s'est vu décerner des récompenses pour son service, notamment

- Médaille du service spécial - maintien de la paix
- Décoration des Forces canadiennes
- Médaille canadienne du maintien de la paix
- Médaille du service en Asie du Sud-Ouest - Afghanistan

Jack a également obtenu des qualifications nationales dans son métier d'ingénieur maritime et a participé à de nombreux exercices des frégates de patrouille canadiennes. Il était fier de servir son pays et excellait dans son métier.

Bien que son service l'ait souvent éloigné de sa famille, il était le fier père de son fils aîné, Douglas (Doug), et de son fils cadet, David. Sa femme, Joanne, s'est occupée de la maison familiale en son absence. Jack était de nature calme mais aventureuse. En grandissant, il a excellé dans de nombreux sports, notamment le football, le ski et le soccer. La famille était importante pour lui, comme en témoignent les nombreuses lettres qu'il envoyait à sa famille.

Un cancer colorectal a été diagnostiqué chez Jack en 2022 à la suite d'une exposition à des toxines pendant qu'il servait son pays. Il a passé ses derniers jours à l'hospice de Halifax, avec sa femme, son fils et son petit-fils à ses côtés.

Jack laisse dans le deuil son épouse aimante depuis 34 ans, Joanne, ses fils Douglas (Kyla) et David, ainsi que quatre petits-enfants (Elodie, Violet, Charlie et Ryker). Jack laisse également dans le deuil sa sœur Cheryl (Anu) Khanna, son frère Scott Kimm et ses nièces Jasmine et Michelle. Son père, Doug, et sa mère, Earlene, l'ont précédé dans la tombe.

Une célébration de la vie aura lieu à l'église anglicane St. Peter and St. Paul's, 1379 Esquimalt Road, le 7 mars, à 13 h. Au lieu de fleurs, des dons peuvent être faits à Halifax Hospice.

Le chagrin que nous ressentons, bien qu'énorme, ne fait que montrer à quel point nous t'aimons. Où que tu sois, ton esprit sera à mes côtés.

Treatment is Within Reach

ADDICTION, MENTAL HEALTH & TRAUMA TREATMENT IS 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.

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
AGRÈMENT CANADA

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



Sunshine Coast Health Centre

SCHC.CA
1.866.487.9010

Georgia Strait | WOMENS CLINIC

GSWC.CA
1.866.487.9040

