



PROPRIÉTÉ DE L'ÎLE ET EXPLOITÉ DEPUIS 1984

CONSULTEZ NOTRE DÉPLIANT DANS CE JOURNAL !



VOLUME 70 NUMÉRO 8 | 22 AVRIL 2025  
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

# LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS  
ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated



250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



## LE SERVICE SILENCIEUX DU CANADA



### LE NCSM CORNER BROOK FAIT UNE ENTRÉE REMARQUÉE

Le NCSM *Corner Brook* entre dans le port de Vancouver sous le pont Lions Gate dans le cadre d'une escale au port de Vancouver, en Colombie-Britannique, le 3 avril.

Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie FMAR(P).

**CAF VETERAN REALTOR<sup>®</sup>**



**ENGEL & VÖLKERS<sup>®</sup>**  
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.



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

www.mollymaid.ca

**Your Relocation Specialists**

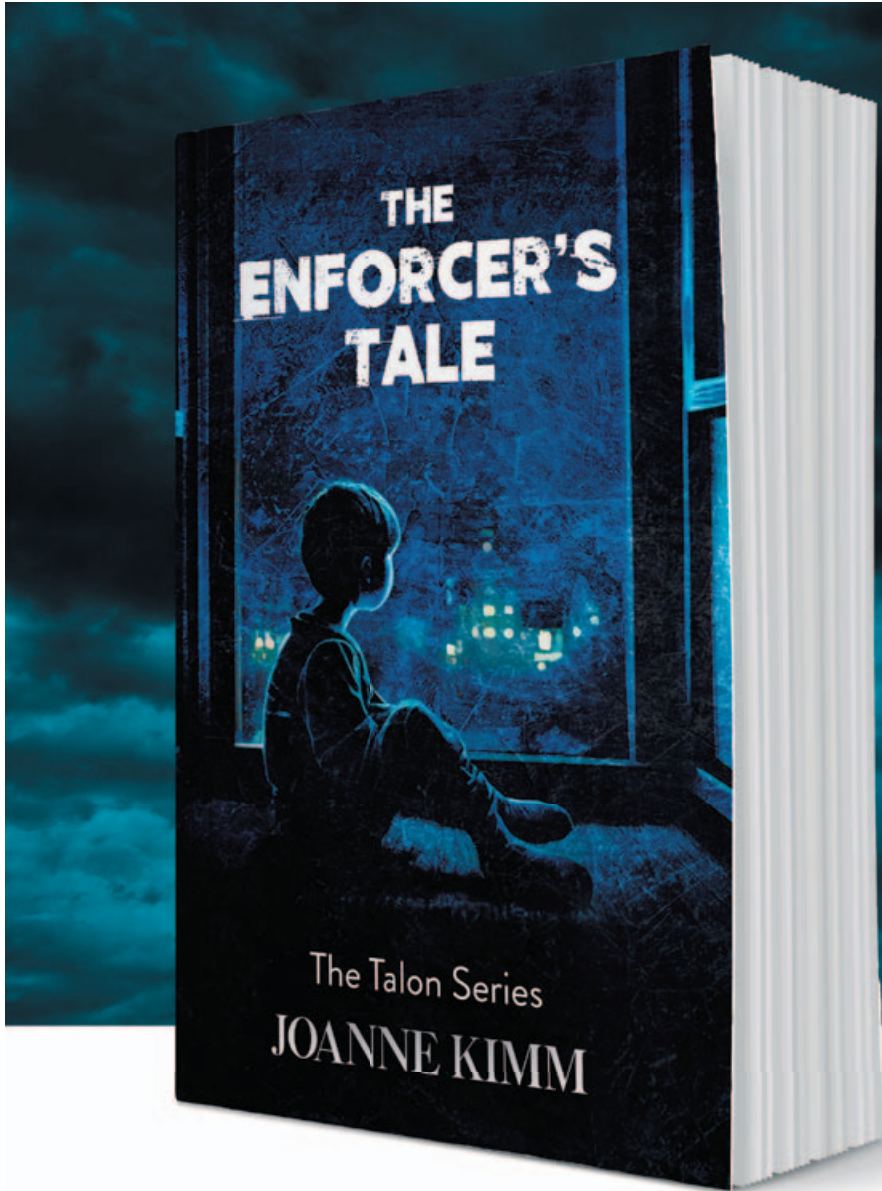


Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation, Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty

south island HOME TEAM



**250-474-4800**  
SouthIslandHomeTeam.com



## 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!

## The Kia K4.

Get a \$500 Spring Bonus on select models.\*



## Count on Kia

Savings Event



Movement that inspires

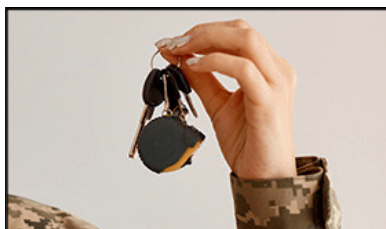
Starting from  
**\$25,845\***

\*Includes Freight and Pre Delivery Inspection, Sales Taxes, Levies and Dealer Fees extra. While programs last.



### Meet Tory

Tory McClintick is here to personally help with all your transportation needs:  
[tmclintick@kiavictoria.ca](mailto:tmclintick@kiavictoria.ca)



### Military Rebate

As a tribute to Canadian Forces members, we are proud to offer \$500 towards the purchase or lease of a new Kia.



### Locally Owned

We're locals too! We strive to make an impact in our community through charitable events, fundraisers, and sponsorships.

## Kia Victoria

(250) 360-1111  
2620 Government Street  
[www.kiavictoria.ca](http://www.kiavictoria.ca)  
[sales@kiavictoria.ca](mailto:sales@kiavictoria.ca)

@kiavictoriabc   

DU BUREAU DE LA  
RÉDACTRICE EN CHEF

Jazmin Holdway  
Journal Lookout

**A**près trois années incroyables passées à la tête de la rédaction, le moment est venu d'envoyer un dernier numéro à l'imprimerie. C'est un sentiment étrange que d'écrire ces mots, si définitifs et chargés de souvenirs, de réflexions et de gratitude. Lorsque j'ai pris mes fonctions, je n'aurais jamais pu imaginer tous les changements que nous allions traverser. Je n'aurais pas non plus pu prévoir à quel point cette publication – et cette communauté – allaient compter pour moi.

Lorsque j'ai accepté ce poste, ce n'était pas simplement un emploi. C'était personnel. Mes deux frères étaient membres des Forces armées canadiennes et, avant eux, mon grand-père et mon oncle avaient porté l'uniforme avec fierté. J'ai vu cette opportunité comme un moyen de rendre la pareille, de soutenir ceux qui servent en aidant à raconter leurs histoires, à amplifier leurs voix et à préserver leur héritage. C'était une chance de contribuer, à ma manière, à la communauté de la Défense qui a tant donné à ma propre famille.

Le journal *The Lookout* représente bien plus que de l'encre sur du papier ou des pixels sur un écran. Depuis 81 ans, il est un pont entre les navires et la terre ferme, entre l'histoire et le présent, entre la Marine royale canadienne et l'ensemble de la communauté de la Défense. Il nous a aidés à reconnaître les réalisations, à marquer les étapes importantes, à partager des histoires et à préserver un héritage qui continue d'évoluer. Avoir joué un rôle dans cette histoire qui se poursuit est un véritable honneur.

Nous avons surfé sur la vague de la transformation au cours des trois dernières années. De notre expansion dans un nouvel espace numérique à l'adoption d'un modèle de publication bilingue bihebdomadaire, nous avons travaillé d'arrache-pied pour que l'esprit de cette publication reste fidèle à lui-même, même si sa forme change. Et aujourd'hui, alors que nous lançons officiellement notre tout nouveau site Web, je suis fier de dire que nous entrons avec confiance dans l'avenir numérique. Cette évolution est plus qu'un simple lifting, c'est un engagement en faveur de l'accessibilité, de l'inclusivité et de l'adaptabilité. Il s'agit de rencontrer nos lecteurs là où ils se trouvent, tout en restant ancrés dans les traditions qui nous définissent depuis des générations.

Partager nos histoires, que ce soit sous forme d'articles journalistiques, d'annonces Bravo Zulu ou de canal de communication interne pour tenir les équipes informées, n'a jamais été aussi important. Dans un monde en constante évolution, la clarté et la connexion sont essentielles. Raconter nos histoires nous aide à nous souvenir de qui nous sommes et pourquoi nous servons ceux qui servent. Qu'il s'agisse de mettre en avant le déploiement d'un navire, de célébrer la promotion d'un marin ou de mettre en lumière les personnes qui travaillent sans relâche dans les coulisses, chaque histoire est un fil qui tisse la trame de notre identité commune. Ces histoires comptent. Chaque lecteur compte.

Je quitte ce poste avec un profond respect pour le dévouement, l'intégrité et la camaraderie dont j'ai été témoin chaque jour au sein de la communauté de la Défense. Merci de m'avoir fait confiance en me confiant vos histoires, vos voix et votre temps. Merci aux contributeurs, aux lecteurs, aux héros de l'ombre et aux dirigeants qui ont soutenu l'évolution du *Lookout* tout en préservant le journal papier traditionnel.

Je passe le relais avec la certitude que cette publication continuera à jouer son rôle d'outil de communication essentiel pour la communauté de la Défense, en étant plus agile, plus interconnectée et plus représentative des personnes extraordinaires qui servent et soutiennent ceux qui servent. J'ai hâte de voir ce que l'avenir lui réserve.

*Bon vent et bonne mer,*  
Jazmin Holdway

Bon vent & bonne mer

**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](http://www.galaxymotors.net)  
[www.galaxyrv.net](http://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



**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'abrégé 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](http://www.LookoutNewspaper.com)

## LE COIN DU CHAPELAIN



# Bâtir une culture de respect mutuel au sein des FAC

### Padre Peter Han

Contributeur

En tant qu'aumônier des FAC, j'ai eu le privilège de vous accompagner dans les moments de triomphe comme dans les moments difficiles, dans le tumulte des bases militaires comme dans le calme de la réflexion. Aujourd'hui, je vous écris du fond du cœur au sujet d'un élément qui définit qui nous sommes : la création d'un milieu de travail où chaque membre est valorisé, respecté et en sécurité. Il ne s'agit pas seulement de politiques. Il s'agit de l'âme de notre communauté et de notre engagement commun à nous soutenir les uns les autres.

L'histoire récente, notamment le recours collectif contre les Forces armées canadiennes pour racisme, nous rappelle la douleur causée lorsque nous ne respectons pas nos valeurs. Le règlement de ce recours a donné un aperçu de la discrimination raciale systémique et a offert une reconnaissance et une indemnisation aux personnes lésées. Mais la guérison ne s'arrête pas aux excuses, elle nous appelle à agir, à prévenir les préjudices et à bâtir une culture où le harcèlement, la violence et les préjugés n'ont pas leur place. Ensemble, nous pouvons faire de cette vision une réalité.

La politique sur la prévention du harcèlement et de la violence au travail (DOAD 5014-0), mise à jour le 1er mars, est notre guide. Pratique et utile, elle nous fournit une formation, des évaluations et des outils clairs pour signaler les cas et mettre fin aux préjudices avant qu'ils

ne s'enracinent. Le harcèlement n'a pas sa place dans nos rangs. Voici quelques façons de mettre ce principe en pratique au quotidien :

**1. La formation renforce notre force** : les cours tels que la formation sur la prévention du harcèlement et de la violence au travail (WMT101 et WMT102) sont plus que de simples exigences, ils sont des occasions de grandir en tant qu'alliés et leaders. Ils nous apprennent à reconnaître les risques, à intervenir avec courage et à diriger avec compassion. Si vous ne les avez pas encore suivis, je vous encourage à le faire dès que possible. N'oubliez pas de rafraîchir régulièrement vos connaissances et de laisser cet apprentissage façonner la manière dont nous prenons soin les uns des autres.

**2. Les évaluations nous permettent de rester unis** : nous prenons régulièrement le pouls de notre lieu de travail en collaboration avec les équipes chargées de la santé et de la sécurité de l'unité. Ces évaluations permettent d'identifier les facteurs de stress tels que l'isolement, les déséquilibres de pouvoir ou les tensions sous-jacentes. Ce sont des moments précieux pour nous recentrer sur notre objectif commun et prendre des mesures significatives en faveur d'un environnement de travail plus sain et plus solidaire.

**3. Le soutien est toujours disponible** : En cas de crise, vous n'êtes pas seul. L'équipe d'aumôniers du FMAR(P) est disponible au 250-363-4106 pendant les heures de travail et au 250-363-4032 après les heures de travail. Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes est accessible au 1-800-268-

7708. Votre bien-être est important.

**4. Le signalement est sûr et simple** : Le formulaire de rapport d'incident vous permet de signaler des incidents de manière confidentielle à votre chaîne de commandement (C de C) ou au destinataire désigné. Votre C de C et le chef de la conduite professionnelle et de la culture sont là pour vous guider vers une solution, que ce soit par des discussions informelles ou des processus formels. Votre voix est puissante et elle est protégée.

Il ne s'agit pas seulement de règles, il s'agit de qui nous choisissons d'être. Les valeurs et l'éthique des Forces armées canadiennes (FAC), ainsi que nos initiatives en matière de diversité et d'inclusion, nous appellent à rejeter les vieilles ombres et à adopter une culture de respect mutuel.

Avec tout mon respect, dirigeants : vous donnez le ton. Faites preuve d'empathie, intervenez lorsque cela est nécessaire et créez une culture où la confiance peut s'épanouir. Membres : vous êtes le cœur qui bat. Soutenez vos coéquipiers, exprimez-vous lorsque quelque chose ne va pas et restez ancré dans ce qui est bon et juste.

Nous ne faisons pas que survivre, nous prospérons lorsque nous choisissons le respect plutôt que le ressentiment et l'action plutôt que l'apathie. Engageons-nous à faire des FAC une organisation où chaque personne est valorisée, non pas parce qu'on nous le demande, mais parce que nous croyons que c'est la bonne chose à faire. C'est une mission qui vaut la peine d'être défendue. ■



Your Rewards™ 

# SAVE 10%\*

on Military Day, the last Thursday  
of every month



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



Bosley's Esquimalt  
1163 Esquimalt Rd.  
Victoria, BC V9A 3N7

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

## LA LIGUE DE CURLING DE LA BFC ESQUIMALT



Les gagnants de la ligue de curling 2024/2025 de la BFC Esquimalt, menés par le capitaine, le lieutenant-colonel Andrew Currie (à l'extrême gauche), leurs amis Stacy et Chris, et le major Bill Belamy.

### Archana Cini Journal Lookout

Pour ceux qui jouent tous les mercredis à la BFC Esquimalt, le curling n'est pas seulement un sport d'hiver, c'est aussi un moyen de nouer des amitiés durables et de renforcer le moral.

Depuis sa création il y a plus de vingt ans, la ligue de curling de la BFC Esquimalt est un pilier de l'esprit et de la camaraderie, accueillant des curleurs de tous niveaux et de tous horizons sur la scène sportive locale. Bien que la priorité soit généralement accordée aux membres actuels et anciens de la communauté de la Défense, la ligue est toujours restée fièrement ouverte à tous, créant ainsi un incroy-

able mélange d'amitiés locales et militaires qui s'étendent bien au-delà de la patinoire chaque année.

Les équipes s'affrontent généralement le mercredi au centre sportif Archie Browning et bénéficient d'avantages tels que plus de dix événements intéressants organisés par le club chaque saison.

Interrogé sur les objectifs de la ligue, le président Dave Hickey a mis l'accent sur la culture du club, déclarant : « Honnêtement, notre objectif principal pour la ligue sera toujours de promouvoir une amitié sincère et le plaisir. Si nous gagnons, c'est un bonus supplémentaire. » Il est courant que les curleurs se soutiennent également en dehors de la glace. M. Hickey explique :

« La camaraderie entre ces personnes est formidable. Si quelque chose arrive à quelqu'un, peu importe la ligue dans laquelle il joue, toute la communauté se mobilise pour l'aider. »

Après avoir géré la ligue BFC Esquimalt et ses joueurs pendant plus de quatre ans, M. Hickey a également souligné que la saison 2024-2025 a vu 13 équipes s'affronter sur six pistes de glace.

À l'issue d'une finale passionnante fin mars, le titre de la saison a été décerné à une équipe de nouveaux

vainqueurs menée par le capitaine, le lieutenant-colonel (LCol) Andrew Currie, sa femme Stacy, son ami Chris Raines et le major Bill Bellamy, nouveau venu sur l'île.

Sans surprise, le curling n'est pas seulement un sport pour le LCol Currie.

« Le curling est une communauté très accueillante », a-t-il déclaré. « Nous avons tous développé des amitiés sincères et durables. » Riant de voir à quel point le jeu a changé au cours des 50 dernières années, il a confié : « J'ai en fait grandi en jouant avec des balais en paille sur de la glace naturelle, si vous pouvez l'imaginer ! »

Malgré les changements apportés à l'équipement, à la qualité de la glace et même

aux balais, l'essence même du curling n'a pas changé pour le Lcol Currie, pas plus que son importance dans sa vie militaire.

« C'est un sport qui convient à tout le monde, peu importe l'âge, les capacités et le milieu social. Le fait d'avoir une patinoire à proximité et des gens avec qui on a plaisir à rivaliser aide les membres des Forces armées canadiennes à rester actifs, à se détendre et à tisser des liens en dehors de la chaîne de commandement. »

À ceux qui envisagent de rejoindre la ligue à l'avenir, Hickey et le lieutenant-colonel Currie encouragent tout le monde à « essayer » ! De plus, la ligue propose des événements d'initiation et des listes de remplaçants tout au long de la saison pour ceux qui souhaitent s'impliquer.

**« Notre objectif principal pour la ligue sera toujours de promouvoir l'amitié sincère et le plaisir. Si vous gagnez, c'est un bonus supplémentaire. »**

**BELLA VISTA**  
MODERN RENTAL COMMUNITY

## Discover the Art of Relaxation

Brand new Studio, 1, 2 & 3 Bedroom Rentals in Saanichton

Join Us For Our Open House: April 12, 2025 | 12pm - 3pm

**NOW RENTING**

**FIND YOUR NEW HOME**

BOOK A TOUR  
(778) 720 - 6197  
2515 Hackett Crescent, Saanichton, BC  
RentAtBellaVista.com

Price & Specifications are subject to change without notice. Lifestyle imagery is for illustrative purposes only. Terms & Conditions apply. 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!

**Admirals Walk**  
OPTOMETRY CLINIC

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



# Westhills

## Solaris Condos

From \$399K

Studio's - 2 BD



## Townhomes

From High \$600's

2-3 BD | 2.5 BA

## Single Family Homes

From \$1M

4 BD | 2 BA  
 +1 BD Suite



Westhills

WESTHILLS HOMESTORE OPEN DAILY 12 – 4 PM | WESTHILLSBC.COM  
 1290 LANGFORD PKWY, VICTORIA, BC | 250 474 5899



Ci-dessus : Mise au jeu symbolique lors du deuxième tournoi de hockey commémoratif Ken Gill & Forrest Owens.

Ci-dessous : Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Commandant de la BFC Esquimalt, savoure un moment d'excitation à côté du tableau d'affichage officiel du tournoi de hockey commémoratif Ken Gill & Forrest Owens.



## LES POMPIERS LOCAUX S'AFFRONTENT POUR LA SANTÉ MENTALE LORS D'UN WEEK-END DE HOCKEY COMMÉMORATIF

Archana Cini  
Journal Lookout

En hommage à deux membres très appréciés de la communauté des pompiers de l'île, le deuxième tournoi de hockey commémoratif Ken Gill & Forrest Owens a illuminé les patinoires locales ce mois-ci, avec bien plus que des tirs frappés et des tableaux d'affichage.

Les 4 et 5 avril, dix équipes réparties en deux divisions, chacune représentant un service d'incendie local et collectant des fonds pour une œuvre caritative de leur choix, ont lacé leurs patins. Le service d'incendie de Victoria a remporté la première place dans la division Forrest Owens à l'Archie Browning Arena, récoltant plus de 6 000 dollars pour la Courtnall Society for Mental Health, tandis que Saanich s'est classé deuxième. Dans la division Ken Gill, accueille à l'aréna Wurtele, le service d'incendie de la BFC Esquimalt a remporté la deuxième place et 3 000 \$ pour Wounded Warriors Canada, tandis que le service d'incendie de Langford s'est classé deuxième et a recueilli plus de 1 000 \$ pour la banque alimentaire Goldstream en terminant troi-



ème. Au total, le tournoi a permis de récolter plus de 10 000 dollars pour des associations caritatives de la Colombie-Britannique, notamment la Peninsula Food Bank, la Victoria Hospital Foundation et la Forrest Owens Memorial Scholarship Award. Si les victoires ont été célébrées, le véritable triomphe a été l'impact communautaire obtenu au nom de Gill et Owens.

« Il ne s'agissait pas seulement de jouer au hockey », a déclaré Mike Gordon, l'un des organisateurs du tournoi. « Il s'agissait d'honorer la mémoire de Ken et Forrest, deux frères qui ont servi leur pays et laissé un héritage. Voir tout le monde se rassembler nous a rappelé ce qui fait vraiment la force de cette communauté : se soutenir les uns les autres, tant au travail qu'en dehors. »

Des membres des familles Gill et Owens ont participé à la cérémonie de mise au jeu du tour-

noi, symbolisant leur lien durable avec la communauté des pompiers et le tournoi.

« Les voir sur la glace, entourés de pompiers et d'amis, nous a rappelé avec force pourquoi ce tournoi existe », a déclaré M. Gordon. « Il s'agit d'un héritage, d'un lien et de ne jamais oublier. »

Le week-end a également été l'occasion de promouvoir des initiatives en matière de bien-être mental. Julie-Anne Richards, conseillère clinique agréée, a animé une conférence très suivie pendant le tournoi, intitulée « Beyond Mental Health and Towards Mental Thriving » (Au-delà de la santé mentale et vers l'épanouissement mental), sur les stratégies post-traumatiques pour les premiers intervenants. Des stands d'information sur la santé mentale étaient également présents dans les deux patinoires, offrant des outils, des ressources et des informations précieuses.

« Le tournoi contribue vraiment à faire évoluer le discours, a déclaré Gordon. Il fait sortir le TSPT et la santé mentale de l'ombre et les met au grand jour. En parler n'est pas une faiblesse, cela fait partie du métier. »

# We Salute Our Fleet

98.5 OCEAN

**Mark's**  
COMMERCIAL

**Exclusive Limited Time Savings!**

This offer is valid in-store only.

Mark's Commercial is happy to present to:

DEPARTMENT OF NATIONAL DEFENCE (DND)

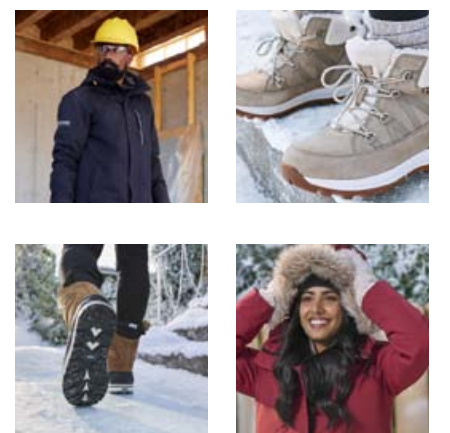
**25% Off**

Regular priced merchandise. Excludes previous purchases and the purchase of gift cards.

**April 20-April 26, 2025**

At any Mark's store location across Canada.

To ensure you receive your discount, please present a copy of this document to the store staff at time of purchase. Brand exclusions may apply.



Acct: 00210956



000003226186

Triangle Rewards

Now you can collect Canadian Tire Money™ on the things you need to redeem for the stuff you want.

Ask us in-store or visit triangle.com for more details.



\*On qualifying purchases. Terms and conditions apply. \*\* Mastercard, World Mastercard and World Elite Mastercard are registered trademarks, and the circles design is a trademark of Mastercard International Incorporated, and conditions apply to collecting and redeeming. Visit triangle.com for full program rules and partner location information, certain Mark's/Equipeur and Atmosphere stores may not participate. \*\*\* Canadian Tire Money, CT Money, the Gas+ design and the Canadian Tire Triangle design are registered trademarks, and Triangle, Triangle Rewards and the Triangle designs are trademarks of Canadian Tire Corporation, Limited and used under licence. \*\*\*\* Canadian Tire Money and CT Money are registered trademarks and Triangle, Triangle Rewards and the Triangle design are trademarks owned by Canadian Tire Corporation, Limited, and are used under licence. \*\*\*\*\* Sport Chek and Atmosphere are registered trademarks of FGL Sports Ltd. \*\*\*\*\* Mastercard, World Mastercard and World Elite Mastercard are registered trademarks, and the circles design is a trademark of Mastercard International Incorporated.

Stratégie pour la santé  
et le bien-être de FMAR(P)

# ÉCHANGE de vêtements

## Calendrier de l'activité



### Dépôt de vêtements

Du 23 avril au 2 mai

Centre sportif de Naden, gymnase  
de l'arsenal, CAPC, NellesHeures normales  
d'ouverture

### Échange de vêtements

13 mai

Centre athlétique Naden –  
Gymnase supérieur

11 h 30 à 14 h 30



La SSBF est heureuse d'être l'hôte d'un échange de vêtements de printemps le mardi 13 mai. Cette année, l'activité mettra l'accent sur la **tenue de sport et de loisir**. Les dons de vêtements seront acceptés à partir du 23 avril jusqu'au vendredi 2 mai aux endroits suivants : Centre sportif de Naden, gymnase de l'arsenal, Nelles et CAPC.

Nous acceptons volontiers les dons d'articles tels que shorts, t-shirts, débardeurs, caleçons longs (leggings), pantalons en molleton, chandails en molleton, soutiens-gorges de sport, pantalons de randonnée pédestre, vestes, équipement pour la neige, chaussures de course, sandales, chaussures de randonnée pédestre, etc. Veillez à ce que tous les articles soient propres et en bon état (sans trous ni taches).

Cette activité d'échange est **GRATUIT** et ouverte à tous les employés des FAC et du MDN. Venez rafraîchir votre garde-robe d'une manière amusante, durable et respectueuse de votre budget!

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec [jessica.wyllie@forces.gc.ca](mailto:jessica.wyllie@forces.gc.ca).





Les membres de la Fanfare Naden et de l'Orchestre symphonique de l'UVic se préparent à interpréter ensemble leur prochain morceau inspiré de la fantaisie à l'Auditorium Farquhar, le 4 avril.

## La Naden Band fait revivre les légendes grâce à une collaboration fascinante avec l'UVic

Archana Cini  
Journal Lookout

Quand la fantaisie rencontre la flotte, l'inoubliable se produit.

Le 4 avril, l'auditorium Farquhar de l'Université de Victoria (UVic) a résonné de musique lors du très attendu concert *Fantasy, Myths, & Legends*, une collaboration professionnelle entre la fanfare Naden de la Marine royale canadienne (MRC) et l'UVic Wind Symphony. Au programme de cette soirée captivante, des morceaux tirés de *Moby Dick* et *Mordor*, ainsi que des œuvres inspirées de Peter Pan et de l'Oiseau de feu. Les habitants de la région ont unanimement salué l'importance de cette expérience qui a permis à des musiciens militaires et étudiants de se produire côte à côte dans un esprit de camaraderie.

Pour beaucoup, cette soirée a été un moment de musique, de connexion et de mentorat,

témoignant du rôle important que jouent nos musiciens militaires dans la formation des professionnels de demain.

Le concert conjoint de la Fanfare Naden et de l'UVic Wind Symphony est depuis longtemps un moyen de présenter un répertoire exceptionnel, d'offrir des conseils et du mentorat aux étudiants universitaires et de montrer une facette peu connue des Forces armées canadiennes (FAC), a déclaré le lieutenant de vaisseau Benjamin Van Slyke, commandant de la Fanfare Naden et l'un des chefs d'orchestre de la soirée.

Lorsqu'on lui a demandé ce que cela signifiait pour lui de jouer avec des musiciens talent-



ueux de niveau universitaire, le Ltv Van Slyke a répondu : « Les étudiants ont la chance d'améliorer leur jeu. Ils sont déjà au niveau universitaire et sont en train de devenir de meilleurs musiciens, mais rien ne vaut l'adrénaline que l'on ressent en jouant aux côtés de professionnels de haut niveau. »

La Naden Band se produit partout au Canada et à l'étranger dans le cadre d'événements militaires et communautaires, et s'est forgé une solide réputation au fil des ans pour ses activités de sensibilisation et de collaboration. Lorsqu'il s'agit de soutenir de jeunes musiciens, la fanfare préfère miser sur le pouvoir des performances collect-

ives et des bourses d'études. Dans ce cas-ci, les recettes de la soirée ont servi à financer la bourse officielle de la Naden Band of Maritime Forces Pacific en interprétation musicale, décernée chaque année à des étudiants en musique de l'UVic qui se distinguent dans les domaines des cuivres, des bois et des percussions.

Selon le premier maître de 2e classe (PM2) Brayden Wise, chef d'unité et membre de la Naden Band, la collaboration avec de jeunes musiciens a été l'occasion d'avoir un impact considérable.

« Nous pouvons montrer ce qu'il est possible de faire dans le domaine professionnel de la musique, a-t-il déclaré. Cela aide à présenter la musique comme une possibilité d'emploi viable, et pas seulement comme quelque chose que l'on fait à l'école. Beaucoup d'entre nous, dans la Fanfare Naden, avons été attirés par les FAC en raison des interactions que nous avons eues avec des fanfares militaires dans notre jeunesse, comme celle-ci. »



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

# ISLAND IGNITE

## JULY 11-13, 2025

VICTORIA, B.C.

A WEEKEND FOR FEMALE YOUTH IN GRADES 11 & 12 TO BE  
ENGAGED, ENCOURAGED, AND EMPOWERED  
THROUGH FIREFIGHTING!

Deadline for Applications May 4th, 2025



DETAILS AND APPLICATIONS AT:  
[WWW.ISLANDIGNITE.COM](http://WWW.ISLANDIGNITE.COM)



## Navires, histoires et coups de pinceau canadiens au Musée maritime



John Horton s'exprimant lors du vernissage de son exposition au MMBC, entouré de ses propres peintures liées à la marine canadienne.



« Guardians of the North » par le célèbre artiste marin et peintre de guerre navale John Horton, représentant le HMCS *Harry deWolf* dans le passage du Nord-Ouest.



John Horton (en bas à gauche), enfant, profitant de la plage avec un voilier à la main.

### Archana Cini Journal Lookout

À 90 ans, le marin et artiste naval John Horton a imprégné ses toiles de décennies de service et d'eau salée.

Ouvert jusqu'au 1er juin, le Musée maritime de la Colombie-Britannique (MMBC) de Victoria présente une exposition rare qui célèbre la riche vie navale et la carrière artistique de John Horton. L'exposition présente plus de 30 peintures marines renommées, dont celles de navires de la Marine royale canadienne (MRC) commandées par celle-ci, d'avions tactiques, de cargos et de dessins de pièces de monnaie complexes créés pour la Monnaie canadienne.

Récipiendaire de l'Ordre de la Colombie-Britannique (2020) et membre fondateur de la Société des artistes marins du Canada, la carrière de M. Horton est aussi changeante que les mers qu'il a peintes.

« Ma mère disait souvent que lorsque les

autres enfants avaient des ours en peluche dans les bras, j'avais un petit bateau sous le bras », raconte Horton. L'exposition présente également la première peinture à l'huile de Horton représentant un navire en mer, fièrement réalisée lorsqu'il n'était qu'un garçon de neuf ans fasciné par l'océan. À 16 ans, Horton s'est engagé dans la Royal Naval Volunteer Reserve, où il a suivi une formation approfondie en navigation et en déminage. Au fil des décennies, il a développé une relation privilégiée avec la MRC en participant à plusieurs déploiements et patrouilles à bord des navires HMCS *Terra Nova*, *Algonquin* et *Ottawa*, en plus de se rapprocher de la mer grâce aux opérations de recherche et de sauvetage canadiennes. Ces engagements ont inspiré des dizaines de peintures navales soigneusement documentées et réalisées, actuellement exposées au MMBC.

« Je n'ai jamais manqué une occasion de dessiner ou de peindre lors d'un déploiement », explique Horton. « J'adore chercher une histoire significative, me rendre

sur place, la photographier, m'imprégner de l'atmosphère... vraiment comprendre ce qui va être créé. »

Parmi ses œuvres les plus remarquables, on peut citer celles des premiers sous-marins canadiens C1 et C2, un portrait du HMCS *Algonquin* et une représentation glacée du HMCS *Harry deWolf* traversant le passage du Nord-Ouest.

Apprenant tout au long de sa vie, Horton continue de créer des œuvres d'art marines et navales dans son atelier, où il est connu pour donner des cours informels à de jeunes créatifs.

Lorsqu'on lui demande quelle sagesse il aimerait transmettre aux prochaines générations d'artistes, Horton conseille : « Ne cessez jamais d'essayer de vous améliorer. Et surtout, ne tombez pas dans le piège de vous satisfaire pleinement de ce que vous avez fait, car il y a toujours plus à apprendre. »

Il reste fidèle à une valeur simple à laquelle il tient tout au long de sa vie : la curiosité.

## Elevated Living on Bear Mountain

Westview Apartments

- Heat pumps with AC
- EV charging stations
- Many different floor plans
- 1 bedroom
- 1 bedroom + den
- 2 bedroom + 1 bath
- 2 bedroom + 2 bath

It's your  
move.

Get up to  
\$4,591\*  
in value.



BMO  
Official bank of the  
Canadian Defence  
Community

\* Terms and conditions apply.

### Relocation made simple – tailored mortgage solutions for military families.

- Save up to \$491\* a year in banking fees with a Performance Plan Chequing Account
- Get up to \$4,100 cash back\* with a new BMO mortgage
- Enjoy the flexibility to break your mortgage without penalty when you're posted through the Canadian Armed Forces or RCMP Relocation Directive
- Get BMO employee discounts on a range of mortgage options

Visit [bmo.com/cdcbpostingseason](https://bmo.com/cdcbpostingseason)

[westviewbc.ca/rentals](https://westviewbc.ca/rentals)

Summer 2025

1488 Flint Ave 250.668.3220 [rentatwestview@gmail.com](mailto:rentatwestview@gmail.com)



DANS UN MONDE INCERTAIN,

# Votre argent a besoin d'un plan

L'équipe Financière SISIP d'Esquimalt

**Il ne faut pas se voiler la face : nous vivons une période d'incertitude. Les manchettes font état de tensions mondiales et de préoccupations économiques. Même si ces défis peuvent sembler insurmontables, ils ne sont pas sans précédent, et l'histoire nous montre que les marchés ont déjà traversé des périodes difficiles.**

Pour les membres des FAC et leur famille, l'important est de ne pas paniquer, mais de planifier. Et la meilleure façon de protéger votre avenir n'est pas de réagir dans la peur, mais de suivre une stratégie conçue pour des périodes comme celle-ci.

## Parlez à votre conseiller

En temps de crise, les émotions prennent souvent le dessus sur la logique. Mais vos placements devraient être fondés sur une stratégie, pas sur le stress. Tout comme vous ne vous lanceriez pas dans une mission sans plan d'action, vous ne devriez pas affronter seul l'incertitude financière.

Un conseiller de la Financière SISIP peut vous aider à :

- Faire la distinction entre le bruit et la réalité sur les marchés
- Maintenir le cap vers vos objectifs à long terme, peu importe ce qui se passe
- Éviter les erreurs coûteuses commises sous le coup de l'émotion ou de l'information erronée
- Trouver des occasions, même en période de ralentissement

En période d'incertitude économique, il est plus important que jamais de s'en tenir aux principes fondamentaux de la finance. En discutant avec un conseiller de la Financière SISIP, vous pouvez être sûr de prendre des mesures qui servent votre avenir, plutôt que de simplement réagir aux manchettes.

## Tenez-vous-en à votre plan

Lorsque les marchés fluctuent fortement, on peut avoir l'impression que tout a changé.

Mais un bon plan financier n'est pas conçu uniquement pour les périodes faciles, il est également conçu pour faire face aux périodes de volatilité.

Un plan bien structuré tient compte :

- des fluctuations du marché et de l'incertitude économique
- Vos objectifs futurs, et pas seulement l'actualité du jour
- Des stratégies pour faire fructifier votre argent à long terme

Si vous n'avez pas encore de plan financier, c'est le moment de vous asseoir avec un conseiller de la Financière SISIP pour en établir un. Et si vous avez déjà un plan, ce n'est pas le moment de l'abandonner, mais plutôt de lui faire confiance.

## Restez investi

Lorsque le monde semble chaotique, il est naturel de vouloir « faire quelque chose », mais l'histoire nous enseigne

que réagir de manière émotionnelle aux turbulences du marché peut conduire à de graves erreurs financières.

Lors des crises précédentes, telles que les récessions ou la pandémie, les investisseurs qui ont vendu leurs avoirs ont subi des pertes et ont manqué la reprise inévitable du marché. Ce fut une erreur coûteuse.

Que faire à la place ? Restez investi, diversifiez vos placements et faites confiance au processus. L'économie est peut-être en proie à des turbulences, mais des décisions précipitées pourraient causer des dommages financiers à long terme qui survivront aux gros titres d'aujourd'hui.

## Ayez confiance en l'histoire

Ce n'est pas la première fois que le monde est confronté à l'incertitude, et ce ne sera pas la dernière. Dans le passé, les marchés ont été confrontés à presque tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés

aujourd'hui, et ils ont toujours rebondi.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu des 10 plus fortes baisses boursières de l'histoire, ainsi que le taux de rendement un an et deux ans après le creux du marché.

Même lorsque l'avenir semblait sombre, ceux qui ont maintenu le cap en sont sortis plus forts. La meilleure chose à faire n'est pas de prédire l'avenir, mais de croire que les marchés se redressent, que les économies s'adaptent et que les investisseurs disciplinés finissent toujours par s'en sortir.

## Évitez de chercher à anticiper le marché

Tout le monde aime les bonnes affaires. En théorie, il serait idéal d'acheter au plus bas du marché et de vendre au plus haut. Dans la pratique, même les sociétés de Wall Street, qui disposent d'équipes de docteurs et de scientifiques de données, ne parviennent pas à le faire de manière systématique. C'est

là qu'intervient la stratégie du dollar-cout moyen (DCA), qui prospère dans l'incertitude.

Voici comment cela fonctionne : au lieu d'investir une somme forfaitaire en une seule fois, vous investissez un montant fixe à intervalles réguliers, par exemple chaque mois. Ainsi, vous achetez plus lorsque les prix sont bas et moins lorsqu'ils sont élevés. De cette façon, même si un investissement est mal synchronisé, cela n'aura pas d'importance, car tous vos achats s'équilibreront au fil du temps.

Lorsque les marchés sont instables, ne cessez pas d'investir et n'essayez pas de choisir le moment idéal – continuez simplement à investir de manière cohérente et à accumuler des actifs qui prendront de la valeur à long terme.

## Quatre mesures que vous pouvez prendre dès maintenant

Nous voulons tous protéger notre famille contre les menaces, y compris économiques.

Voici quatre mesures proactives que vous pouvez prendre pour naviguer dans l'incertitude actuelle :

- 1. Créez ou mettez à jour votre feuille de route financière :** concentrez-vous sur votre stratégie à long terme et refusez de laisser la peur dicter votre avenir.
- 2. Travaillez avec un conseiller de la Financière SISIP :** il est avantageux de travailler avec quelqu'un qui peut analyser les chiffres et vous donner un point de vue d'expert sur la situation.
- 3. Continuez à investir régulièrement :** ne cessez pas d'investir et ne vendez pas vos placements par peur. Utilisez la méthode du dollar moyen pour continuer à renforcer votre pouvoir financier tout en réduisant le risque.
- 4. Faites confiance au marché :** en cas de doute, rappelez-vous que le marché boursier a toujours généré de la richesse à travers toutes les crises de l'histoire. Tant que les gens achètent et vendent des biens et des services, le marché finira par s'imposer.

L'incertitude est réelle, mais la résilience l'est aussi. Les meilleurs investisseurs ne sont pas ceux qui réagissent le plus vite, mais ceux qui font confiance au processus et maintiennent le cap.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, communiquez en toute confiance avec un conseiller de la Financière SISIP, car prendre des décisions financières judicieuses aujourd'hui vous permettra d'être en meilleure posture demain.

ÉVÉNEMENT	PERTE	DATE DU CREUX DU MARCHÉ	RENDEMENT 1 AN PLUS TARD	RENDEMENT 2 ANS PLUS TARD
Crise financière de 2009	-56,8	Mars 2009	68,6	95,1
2000 Bulle Internet	-49,1	Oct 2000	33,7	44,5
1973 to 74 rupture du marché	-45,9	Déc 1974	33,5	59,3
1969 to 70 rupture du marché	-36,1	Mai 1970	43,7	59,7
Pandémie de COVID-19 en 2020	-33,9	Mars 2020	74,8	99,2
1987 Krach boursier	-33,2	Oct 1987	23,2	54,4
1962 Crise des missiles de Cuba	-26,4	Oct 1962	36,5	59,2
2022 Krach boursier	-25,5	Oct 2022	21,6	62,6
1990 Tempête du désert	-19,9	Oct 1990	29,1	36,3
2018 Crainte d'une récession	-19,8	Déc 2018	37,1	57,5

Source : Morningstar Direct / Bloomberg. Au 31 décembre 2024. Instantanés d'événements internationaux ayant eu un impact négatif significatif entre 1950 et mars 2020, et variation subséquente de la valeur marchande de l'indice S&P 500.

## 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

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

B.B.B. B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

\* under 80,000 km

CANEX A division of CFMWS Une division des SBMFC

## CANEX

# CANEX.CA

CANADA'S MILITARY STORE

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

PLUS QUE 2 MOIS !  
INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI !

NAVYRUNESQUIMALT.COM



Le Maître de 1re classe Sue Frisby, chef de la BFC Esquimalt, s'adresse aux diplômés de la Qualification élémentaire en leadership.



Le commodore David Mazur, Capitaine de frégate, Flotte canadienne, Pacifique, inspecte les diplômés de la Qualification élémentaire en leadership lors du défilé. Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie FMAR(P)



Les diplômés du cours de qualification élémentaire en leadership 0624 défilent.

# Félicitations!

## Qualification élémentaire en leadership (QEL) 0624 Remise des diplômes

La cérémonie a eu lieu le 28 février au HMCS Venture, au gymnase Nixon.



Photo de groupe des diplômés du cours de qualification élémentaire en leadership (QEL) 0624. Photo : Matelot de 3e classe Lucas Augustyn, Services d'imagerie FMAR(P)

## LES PETITES ANNONCES DU LOOKOUT

### À LOUER

#### MAISON À LOUER

3 chambres, 1 salle de bain, situé à Esquimalt, en Colombie-Britannique, 3 950 \$ + charges. Disponible le 1er juillet 2025. Emplacement idéal, grande cour arrière. Près de la BFC Esquimalt. Contactez Peter au 250 580 6252, Petevanb@gmail.com. pour plus d'informations et de photos.

#### APPARTEMENTS 2 CHAMBRES, 1 SALLE DE BAIN

Disponible dès maintenant - 2 200 \$/mois, 2 appartements disponibles dans un immeuble de 4 logements au deuxième étage. Plus de 700 pieds carrés avec rangement, buanderie commune à pièces, comprend le gaz, le chauffage, l'eau, le stationnement, non-fumeurs, pas de chiens, pas d'aquariums, chats négociables. À distance de marche de la BFC Esquimalt, sur la route de la base. Appelez Donna au 250-812-6753.

#### SUITE 1 CHAMBRE À ESQUIMALT

1 700 \$ + charges (électricité et Internet), cuisine équipée, lave-linge, buanderie dans l'appartement. Proche de la place centrale d'Esquimalt et du parc High Rock. Contactez Peter au 250-580-6252 ou par e-mail à Petevanb@gmail.com

#### APPARTEMENT 1 CHAMBRE, 1 SALLE DE BAIN - 826 ESQUIMALT ROAD

2 100 \$ par mois, charges non comprises. Construit en 2019, appareils électroménagers neufs. Salle de loisirs, local à vélos. Buanderie

dans l'appartement, dressing, 1 chien ou chat accepté, 680 pi<sup>2</sup>, patio orienté à l'est. Pour toute demande, veuillez contacter whitlo. forde@gmail.com.

### À VENDRE

#### CANADIAN SAILCRAFT 22

À vendre, avec toutes les voiles et l'équipement nécessaire pour naviguer. Nécessite un moteur hors-bord ou une réparation du carburateur du moteur existant. À offrir à un membre actif de l'armée membre de la LPRFC. Sinon, prix négociable ou échange. Contactez le 250-208-4845.

### BÉNÉVOLAT

#### BIG BROTHERS BIG SISTERS OF VICTORIA AND AREA

Services gratuits de collecte de vêtements. Protégeons l'environnement et soutenons les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduisez, réutilisez, faites une bonne action. Station de dons accessible en voiture, ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbvictoria.com

#### FAITES UNE DIFFÉRENCE

Devenez un ami du réseau. Vous serez jumelé en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié durable avec une personne ayant un handicap ou des problèmes de santé mentale. Contact : volunteer@Lnv.ca Pour en savoir plus, consultez le site www.lifetimenetworks.org.

#### ON CERCHE DES FAMILLES D'ACCUEIL

Visitez le site www.fosterhope.ca.

### LES AMIS DU MUSÉE DE L'ARMURERIE D'ASHTON

Nous sommes une société sans but lucratif composée de bénévoles passionnés d'histoire militaire. Nous recherchons des bénévoles. Si vous souhaitez nous aider, veuillez contacter Chris Preston, au (250) 479-7634, ou à l'adresse prestoncm@shaw.ca.

### LA FONDATION DES PROGRAMMES WITS

La Fondation du programme WITS recherche un bénévole parlant couramment le français et ayant une formation en enseignement primaire pour réviser et corriger des documents traduits en français. Veuillez communiquer avec nous à info@witsprogram.ca pour plus d'informations!

### HABITAT POUR L'HUMANITÉ ET THE RESTORE

Nous recherchons des bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entrepôt et comme assistants chauffeurs. Nous recherchons également des ambassadeurs pour des événements spéciaux. Veuillez communiquer avec Nancy à volunteer@habitatvictoria.com ou au 250-480-7688, poste 105.

**Vous avez quelque chose à louer, à vendre ou à annoncer? Communiquez avec Andrea.Modesto@forces.gc.ca**

Visit [www.broadmeadcare.com/veterans-legacy](http://www.broadmeadcare.com/veterans-legacy) to make your donation today.

## It's a great way to say Thanks.

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

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at [Mandy.Parker@broadmeadcare.com](mailto:Mandy.Parker@broadmeadcare.com), or visit [www.broadmeadcare.com](http://www.broadmeadcare.com).

**Broadmead Care**  
Where Love, Life and Living Matter

SMELLS LIKE  
**ADVENTURE**



## 2025 MITSUBISHI OUTLANDER PHEV SE S-AWC

LEASE FOR

**\$109** AT **1.49%\*** FOR **36**  
WEEKLY\* MONTHS  
WITH A \$2,000 DOWN PAYMENT\*

ASK US ABOUT

**\$500 MILITARY REBATE<sup>1</sup>**

LEASE RATES AS LOW AS **0.49%<sup>2</sup>**

MSRP:	\$53,947
SAVINGS:	\$2,000
NOW PRICE:	\$51,947

- / 61+km of Electric Range<sup>3</sup>
- / 7 Passenger Seating
- / Power Panoramic Sunroof
- / 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. 302178. \$218 bi-weekly payment for 36 months, with \$2,000 down, or equivalent trade, 1.49% A.P.R. financing, on approved credit, is based on selling price of \$51,947 and 16,000km per year. Lease end residual is \$33,984. MSRP is \$53,947. 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 April 30, 2025. See dealer for details.  
# 1.49% APR includes a 1.0% loyalty rate reduction. The 1.0% loyalty rate reduction is available on the purchase of selected new, unregistered Mitsubishi 2025 Outlander PHEV models to current owners and eligible others. The loyalty rebate applies to vehicles purchased and delivered between April 1, 2025, and April 30, 2025. Other conditions apply. See dealer for details.  
1 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.  
2 Subject to approved credit and eligibility. Terms and conditions apply. Offer expires April 30, 2025. See dealer for details.  
3 EV range varies by model. Model shown has an estimated battery range of 61km 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.

CHANGEMENT DE COMMANDEMENT



Le Capitaine de corvette Stuart MacDonald, commandant sortant du NCSM *Edmonton*, le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, et le Capitaine de frégate Jason Pike, commandant entrant du NCSM *Edmonton*, assistent à la cérémonie de passation de commandement du NCSM *Edmonton* à bord du NCSM *Yellowknife*, le 25 mars.  
Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Services d'imagerie FMAR(P) Esquimalt



Le Capitaine de corvette Bucky Branscombe, commandant sortant du NCSM *Yellowknife*, le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne, Pacifique, et le Capitaine de frégate Jeff Smith, commandant entrant du NCSM *Yellowknife*, assistent à une cérémonie de passation de commandement à bord du NCSM *Yellowknife*, le 25 mars.  
Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Services d'imagerie FMAR(P) Esquimalt



(De gauche à droite) Le Capitaine de frégate Jason Bergen, commandant sortant du QG FMAR(P)/JTFF, le Capitaine de vaisseau Jeff Hopkins, chef d'état-major de la Marine, Pacifique, et le Capitaine de frégate Dan Saunders, commandant entrant du QG FMAR(P)/JTFF, participent à une cérémonie de passation de commandement au quartier général de la Marine, Pacifique, à la base des Forces canadiennes Esquimalt, le 3 avril.  
Photo : Caporal-chef William Gosse, Services d'imagerie FMAR(P)

**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](http://www.fluffitup.ca)



SPREAD THE WORD:  
**We're accepting new clients!**

A Clinic Just for Cats!

**Pacific Cat Clinic**

3555 Ravine Way, Victoria, BC V8X 4Z1  
250.475.2287 | [pacificcattclinic.com](http://pacificcattclinic.com)

AAHA ACCREDITED  
Fear Free CERTIFIED VETERINARY PRACTICE

COMMITTED TO THE CRAFT  
BROWNS CRAFTHOUSE

I WILL GOOD GUY IT!

**EAT**

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

**BROWNS CRAFTHOUSE®**  
KITCHEN & BAR

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

**OPEN 11AM DAILY**

# 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  
AGRÉMENT 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