

# Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

VOLUME 70 NUMÉRO 10  
20 MAI, 2025

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

**Buying or Selling?**  
I can help!

**CHRIS ESBATI**  
Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated

**RE/MAX CAMOSUN**

250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca  
victoriaforsale.ca



# LA BATAILLE - de - L'ATLANTIQUE

1939 - 1945

*Nous nous souviendrons d'eux*



Des membres actifs de la Marine royale canadienne rendent hommage aux soldats morts au combat le 4 mai autour du monument commémoratif dédié au soldat inconnu, le cénotaphe de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique, à l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique.

Voir pages 8 et 9 pour plus de photos et un compte rendu détaillé de la cérémonie commémorative. Photo fournie.

**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



SMELLS LIKE  
**ADVENTURE**

## 2025 MITSUBISHI OUTLANDER PHEV GT PREMIUM

LEASE FOR

**\$135** | AT **1.49%** FOR **48**  
WEEKLY\* | MONTHS  
WITH A \$1,699 DOWN PAYMENT\*

ASK US ABOUT

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

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

MSRP: \$61,947

SAVINGS: \$3,250

NOW PRICE: \$58,697

/ 61+km of Electric Range<sup>3</sup>

/ 7 Passenger Seating

/ Front Seat Massage Function

/ 10.8" Head-Up Display

/ BOSE Premium Sound System

SCAN HERE  
FOR DETAILS



**TEST DRIVE TODAY**



**VICTORIA  
MITSUBISHI**

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

\* \$135 weekly is equal to \$270 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302165. \$270 bi-weekly payment for 48 months, with \$1,699 down, or equivalent trade, at 1.49% A.P.R. on approved credit, is based on selling price of \$58,697 and 16,000km per year. Lease end residual is \$31,593. MSRP is \$61,947. 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 May 31, 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 May 1, 2025, and May 31, 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 May 31, 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.



Tous les participants à la réunion publique de l'administration de la base, qui s'est tenue le 8 mai dans le bloc Nelles, posent pour une photo de groupe. Photo : Archana Cini, Journal Lookout

# Réunion publique de l'administration de la base

## Changements de nomination, reconnaissance des services rendus et honneurs pour ce qui vaut la peine d'être défendu

Archana Cini  
Journal Lookout

Du riz frit aux crevettes aux droits des Canadiens, la réunion publique de la Direction de l'administration de la base de la BFC Esquimalt a été mémorable.

Le 8 mai, les membres de l'Administration de la Base se sont réunis dans le bloc Nelles pour une assemblée publique qui a mélangé de façon significative les thèmes du changement, de la gratitude et de la réflexion. L'événement comprenait un changement de nomination pour le chef d'unité, une cérémonie de remise de distinctions honorifiques et un exposé percutant sur l'éthique par le commandant de la BFC Esquimalt, le Capitaine de frégate Nicolas Bruzzone.

L'événement a débuté par la nomination officielle de la nouvelle chef d'unité de l'Administration de la base, le premier maître de 1re classe (PM 1) Francine Griffin, qui succède au PM 1 Steve Sheffar, qui prend sa retraite. Le PM 1 Sheffar a fait la rétrospective d'une carrière incroyable au sein de la Marine royale canadienne (MRC), qui compte plus de 1 700 jours en mer et d'innombrables réalisations en matière de leadership.

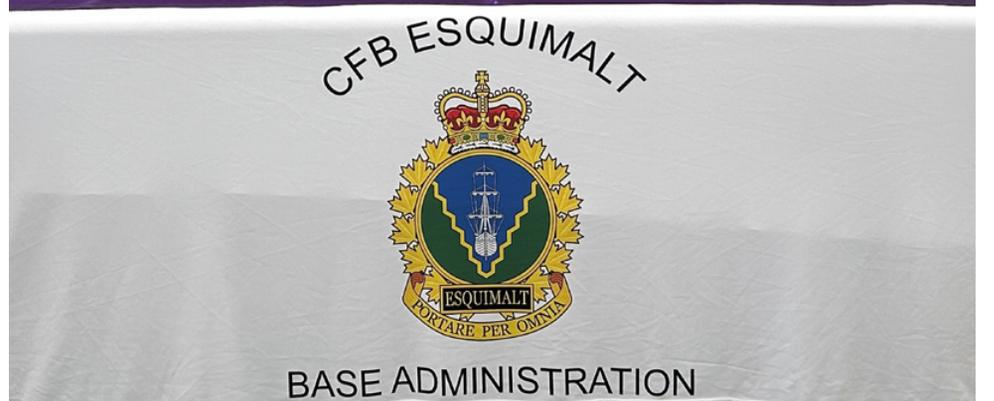
« Je n'aurais pas pu rêver d'une meilleure équipe ni d'une meilleure façon de terminer ce chapitre », a déclaré le PM1 Sheffar. « Ce fut un immense honneur. » Le PM1 Sheffar, qui s'est enrôlé dans la MRC dès la fin de ses études secondaires en 1991, s'est dit ravi de retourner dans sa province natale, le Nouveau-Brunswick, et de retrouver ses amis et sa famille après 33 années exceptionnelles de service. Son succes-

seur, le PM1 Griffin, apporte une expérience impressionnante en matière d'opérations et de logistique, ayant occupé les fonctions de chef du département de la logistique à la NCSM Regina et de conseiller régional en services financiers.

La passation de commandement a été suivie d'une cérémonie de remise des honneurs et des récompenses, au cours de laquelle le Capitaine de frégate Bruzzone a annoncé les promotions, remis les Bravo Zulu et exprimé sa profonde gratitude et son admiration à tous ceux qui soutiennent la BFC Esquimalt et ses membres 365 jours par année.

L'assemblée publique s'est terminée par le dernier briefing éthique du Capitaine de frégate Bruzzone avant son affectation au Quartier général de la Marine du Pacifique (FMAR(P)) en juillet. Intitulé « Une cause qui vaut la peine d'être défendue », ce discours poignant portait sur les droits démocratiques inscrits dans un document que le Capf Bruzzone garde chaque jour dans sa poche : la Charte canadienne des droits et libertés. S'inspirant de l'expérience personnelle de sa famille au Chili, le Capf Bruzzone a réfléchi à l'honneur que représentent le fait de servir dans la MRC et d'être Canadien.

L'événement s'est conclu par un rappel émouvant de l'importance de chérir ce pour quoi il vaut la peine de se battre : les uns les autres. ■



Capitaine de frégate Nicolas Bruzzone, commandant de la BFC Esquimalt, le premier maître de 1re classe (PM 1) Steve Sheffar, chef d'unité sortant, et la PM 1 Francine Griffin, chef d'unité entrante, marquent le changement officiel de commandement le 8 mai 2025. Photo : Archana Cini, Journal Lookout



ElysiaAllenHomes.com

**Military Relocation Specialist  
and Veteran**

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



**ELYSIA ALLEN**  
REAL ESTATE

250-882-8938

3194 Douglas St. Victoria, BC

Elysia@ElysiaAllenHomes.com

**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](http://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**

**PRODUCTION**

**Teresa Laird**

[creativeservices@lookoutnewspaper.com](mailto:creativeservices@lookoutnewspaper.com)

**Leslie Eaton**

[eaton.leslie@cfmws.com](mailto:eaton.leslie@cfmws.com)

**RÉDACTEUR/COORDONNATEUR DES MÉDIAS NUMÉRIQUES**

**Archana Cini**

[Archana.Cini@forces.gc.ca](mailto:Archana.Cini@forces.gc.ca)

**ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ**

**Andrea Modesto**

250-363-3127

[Andrea.Modesto@forces.gc.ca](mailto:Andrea.Modesto@forces.gc.ca)

**PUBLICITÉ**

**Joshua Buck**

778-977-5433

[military.base.advertising@gmail.com](mailto:military.base.advertising@gmail.com)

**Danielle Thompson**

[forces.ads@westcoastmarketing.net](mailto:forces.ads@westcoastmarketing.net)

**CONSEILLERS ÉDITORIAUX**

**Lt(N) Wilson Ho**

250-363-4006

**Rodney Venis**

250-363-7060

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)



**Assurance : ce que vous devez savoir**

**Financière SISIP**

Équipe d'Esquimalt

Nous comprenons que l'assurance n'est pas très excitante. Cependant, il est utile d'en connaître les bases afin que l'assurance puisse fournir à votre famille l'argent dont elle a besoin en cas de problème. Membres des Forces armées canadiennes (FAC), anciens combattants et conjoints de militaires, voici exactement ce que vous devez savoir.

**L'ASSURANCE EN VAUT-ELLE LA PEINE ?**

Oui ! En cas d'incendie, d'accident ou de décès, le coût de l'assurance sera relativement faible par rapport aux prestations que votre famille recevra. De plus, vous bénéficierez d'une protection financière supplémentaire qui vous apportera une grande tranquillité d'esprit.

**COMMENT FONCTIONNE L'ASSURANCE ?**

Imaginez une communauté où les familles se mobilisent pour aider ceux qui en ont besoin : l'assurance fonctionne de la même manière. Par exemple, vous pouvez payer une « prime » pour une police d'assurance habitation. Cela signifie que la compagnie d'assurance prélèvera de l'argent sur une prime commune versée par tous les propriétaires participants pour vous verser une indemnité en cas d'inondation de votre maison. Vous utiliserez ensuite cette indemnité pour financer les réparations.

**QUELS SONT LES TYPES D'ASSURANCE EXISTANTS ?**

Il existe trois grands types d'assurance à prendre en considération :

- 1. L'assurance de biens** est conçue pour protéger les biens matériels, comme votre maison ou votre véhicule. Ce type d'assurance est généralement obligatoire, car votre propriétaire ou votre prêteur hypothécaire vous demandera de souscrire une assurance habitation, et les lois provinciales vous obligent à souscrire une assurance automobile.
- 2. L'assurance vie vise** à atténuer les répercussions financières sur vos proches si vous veniez à décéder. Cela peut inclure les frais funéraires, le remboursement de l'hypothèque et d'autres dettes, ou la

création d'une source de revenu continu pour votre famille. Un conseiller de la Financière SISIP peut vous aider à simplifier vos choix en matière d'assurance vie. Nous sommes des experts en prestations de survivants des FAC et nous tenons compte de tous les facteurs pour déterminer la protection dont vous avez besoin, tout en tenant compte de l'abordabilité de l'assurance.

- 3. L'assurance maladie** est conçue pour compenser les répercussions financières des crises de santé. Par exemple, les polices d'assurance contre les maladies graves ou les blessures graves pourraient fournir des prestations forfaitaires en cas de diagnostic soudain, comme une crise cardiaque ou un cancer. En tant que membre des FAC, vous êtes automatiquement inscrit à l'assurance invalidité prolongée. Celle-ci peut vous fournir un revenu mensuel continu si un accident ou une maladie vous empêche de travailler.

**COMBIEN D'ASSURANCE FAUT-IL ?**

Le concept derrière l'assurance est de remplacer ce qui a été perdu, qu'il s'agisse d'un bien matériel ou de votre capacité à subvenir aux besoins de votre famille. Pour une maison ou une voiture, ce sont généralement les compagnies d'assurance qui dictent les conditions de la police. En matière d'assurance vie, l'évolution des besoins et des responsabilités de la famille, ainsi que le temps qui passe, font que les polices changent souvent au fil du temps. Les recommandations d'un conseiller SISIP et notre évaluation des besoins en assurance (créée spécialement pour la communauté des FAC) peuvent vous aider à vous assurer que votre couverture est adaptée à vos besoins.

**OÙ DOIS-JE SOUSCRIRE UNE ASSURANCE ?**

Un courtier d'assurance vous représente en recherchant les meilleures offres auprès de plusieurs compagnies, ce qui en fait une bonne source pour les polices d'assurance automobile et habitation. En revanche, un agent d'assurance ne vend que les polices d'une seule compagnie. La prudence est donc de mise, car les agents ont moins de flexibilité en matière de prix et de choix que les courtiers. Cependant, les agents comme les conseillers de la Financière

SISIP sont extrêmement précieux en tant que professionnels salariés qui fournissent des conseils financiers honnêtes, impartiaux et personnalisés adaptés à la communauté des FAC.

Les banques peuvent également proposer des polices d'assurance vie, invalidité ou maladie grave pour couvrir les soldes impayés. Soyez vigilant, car celles-ci peuvent être coûteuses et profiter davantage à la banque qu'à votre famille. Enfin, sachez que les assureurs légitimes ne vous demanderont jamais de frais initiaux ni de paiements directs aux agents ou aux courtiers.

**QUAND DOIS-JE RÉVISER MON ASSURANCE ?**

Il est recommandé de revoir votre plan financier (y compris votre assurance) chaque année, en particulier si votre situation a récemment changé. Les changements qui ont une incidence sur l'assurance comprennent l'arrivée d'un nouvel enfant, l'achat ou la vente d'une propriété, le mariage, le divorce, une promotion ou un nouvel emploi, la retraite et les achats importants. Ces changements peuvent entraîner un besoin d'assurance supplémentaire ou une mise à jour de la couverture existante afin de supprimer un ex-conjoint bénéficiaire ou de modifier une adresse.

**QUELLE EST LA VÉRITÉ SUR L'ASSURANCE ?**

Si vous attendez que votre maison soit inondée ou que votre médecin vous annonce une mauvaise nouvelle, il sera peut-être trop tard pour souscrire l'assurance dont vous avez besoin. En général, il est préférable de souscrire une assurance tôt. Faites appel à un conseiller de la Financière SISIP pour obtenir une couverture dès maintenant, car le fait d'avoir une assurance vous permettra d'assurer votre sécurité financière sans jamais avoir à compter sur des plateformes de financement participatif ou la gentillesse d'autrui.



Contactez dès maintenant votre bureau SISIP local au 250-363-3301 pour prendre rendez-vous avec nos représentants en assurance afin de vous assurer que vous disposez de la protection dont vous avez besoin à un prix abordable.

**E-FILE FROM \$90+GST**

**Top Shelf Bookkeeping Ltd.**  
Locally Owned & Operated Since 1994

**BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE**

**2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS**

101-76 Gorge Road West Victoria, BC V9A 1M1 250-388-9423	1253B Esquimalt Road Victoria BC V9A 3P4 250-590-4050
--	---

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

**CANADA'S MILITARY STORE**

**CANEX.CA**

**1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428**



# La BFC Esquimalt apporte l'esprit naval à la parade des jours des boucaniers

Consolidé par Archana Cini  
Journal Lookout

Le 10 mai, les Victoriens se sont rassemblés à Esquimalt pour le défilé des jours des boucaniers, un événement très attendu du festival annuel des jours des boucaniers d'Esquimalt. Rempli de familles et d'autres membres de la communauté locale vêtus de costumes de marins et de pirates, le festival des jours des boucaniers 2025 a réuni plus de 20 organisations locales et des centaines de participants pendant le week-end. La BFC Esquimalt a fièrement participé au défilé du 10 mai. Le Capitaine de frégate Kevin Whiteside, Commandant de la Base, et la Fanfare Naden de la Marine royale canadienne (MRC) ont défilé dans les rues de la communauté locale avec fierté canadienne, tandis que les cris et les acclamations unissaient la communauté.



Photos : Matelot de 3e classe Lucas Augustyn, Services d'imagerie FMAR(P)

# 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

**10% OFF**  
for all active  
military members.



	<b>AUTO Sales</b>	<b>RV Sales</b>
<b>LANGFORD</b>	250-478-7603	250-590-7425
	4391 Westshore Parkway	4377 Westshore Parkway

	<b>AUTO Sales</b>
<b>COLWOOD</b>	778-440-4115
	1772 Island Highway



## Conseils pour le partage de la route

avec la BFC Esquimalt Sécurité routière et sécurité des véhicules

Caporal Adam Hardy

TEME

Du 5 au 9 mai, les membres de la communauté de la Défense à la BFC Esquimalt ont participé à diverses initiatives dans le cadre de la Semaine de la sécurité routière et de la sécurité des véhicules 2025.

Pour le caporal Adam Hardy, la Semaine de la sécurité routière et des véhicules est l'occasion de réfléchir à l'importance de la prudence sur la route. « Chaque vie est importante », a-t-il déclaré. Prenez une seconde de plus pour vérifier votre épaule. Pour les piétons, le vieil adage qui consiste à regarder des deux côtés avant de traverser la rue est tout aussi important aujourd'hui qu'il y a des décennies. »

Avec un nombre sans précédent de véhicules électriques, de scooters et de vélos sur les routes, voici quelques conseils et habitudes essentiels pour promouvoir la sécurité routière et la sensibilisation.

**Vous conduisez un véhicule électrique (VE) ?** Soyez constamment à l'affût des piétons qui pourraient ne pas vous entendre en raison de la technologie antibruit. Restez vigilant et ne présumez pas que tout le monde

(y compris les cyclistes et les autres véhicules motorisés) est conscient de votre présence lorsque vous conduisez.

**Vous êtes cycliste ou conducteur de scooter électrique ?** Portez un casque et des vêtements réfléchissants et respectez toutes les règles de circulation applicables aux véhicules motorisés. De plus, soyez attentif aux conditions météorologiques, aux situations potentiellement dangereuses et à leur incidence sur la distance de freinage des véhicules. Ne présumez jamais que les autres vous ont vu et n'oubliez pas de vérifier votre angle mort et de signaler vos manœuvres avant de vous insérer dans la circulation ou de changer de voie.

**Vous vous déplacez à pied ?** Soyez attentif à votre environnement, regardez toujours des deux côtés avant de vous engager sur la route et empruntez les passages piétons. Si vous écoutez de la musique ou utilisez un appareil électronique, privilégiez l'écoute de votre environnement, en particulier dans les angles morts.

**Vous essayez de reconnaître un véhicule électrique sur la route ?** L'identification commence souvent par le bruit plus faible qu'il émet à basse vitesse, ainsi que par des insignes et des marques distinctifs tels que des silhouettes de feuilles ou de prises.



Credit photo: DMS/STOCK, iStock / Getty Images Plus via Getty Images.

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)

## 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**

# L'architecte des nouveaux remorqueurs de la MRC reçoit la prestigieuse *Médaille des amiraux*

**Archana Cini**  
Journal Lookout

Tous les héros ne naviguent pas, certains conçoivent les navires.

Le Royal Victoria Yacht Club a été le théâtre d'une reconnaissance officielle et d'une tradition navale le 24 avril, lorsque M. Robert Allan, président de Robert Allan ILD, a reçu la Médaille des amiraux 2024 pour sa contribution exceptionnelle à l'héritage maritime du Canada.

La cérémonie, présidée par le vice-amiral (à la retraite) Nigel Brodeur et le commodore David Mazur, capitaine de frégate de la Flotte canadienne du Pacifique, a réuni des représentants de la Marine royale canadienne (MRC), des anciens combattants et des dirigeants locaux de la communauté de la défense afin d'honorer un homme dont le travail alimentera notre flotte nationale pendant des décennies.

Grâce à la conception exclusive de quatre nouveaux remorqueurs de grand tonnage (NLT) développés pour la MRC, le récipiendaire de la médaille, Robert Allan, a

joué un rôle direct dans le renforcement des opérations maritimes et du moral des Canadiens.

Construits dans le cadre de la Stratégie nationale de construction navale du Canada, ces navires sont conçus pour tout type de mission, des interventions d'urgence critiques au remorquage côtier en passant par la lutte contre les incendies. Les NLT représentent un bond en avant en termes de puissance, de maniabilité et de soutien aux missions. Ces remorqueurs remplaceront les équipements vieillissants et renforceront la capacité opérationnelle de la flotte croissante de la Marine, grâce à leur capacité à manœuvrer dans des conditions météorologiques difficiles et à leur puissance de traction impressionnante de 60 tonnes.

L'engagement d'Allan envers l'innovation et l'excellence technique illustre bien l'esprit de la Médaille des amiraux, qui reconnaît les contributions innovatrices importantes aux affaires maritimes canadiennes. Créée en 1985 par les vice-amiraux Bob Stephens, Dan Mainguy et Nigel Brodeur,

la médaille a été nommée en l'honneur de leurs pères, des hommes dont le service dans la Marine a contribué à façonner l'identité de la MRC, ainsi que ses valeurs de courage et d'excellence technique. En tant que récipiendaire civil de la Médaille des amiraux, Allan rejoint un très petit groupe de contributeurs, dont la chercheuse arctique Moira Dunbar et le capitaine David (Duke) Snider, lauréat de l'année dernière.

Pour Allan, la cérémonie de remise des médailles a été une expérience humiliante, une reconnaissance des années de travail et d'attention consacrées à soutenir ceux qui servent en mer.

Il a déclaré : « Je ne fais que dessiner des bateaux, c'est le plus près que je serai jamais de la marine ! »

En rendant hommage à Allan, la Médaille des amiraux nous rappelle que l'excellence maritime ne se développe pas seulement en mer, mais aussi dans l'esprit et les mains de ceux qui construisent l'avenir de notre flotte canadienne.



Le vice-amiral (à la retraite) Nigel Brodeur (à gauche) et le commodore David Mazur, capitaine de frégate de la Flotte canadienne du Pacifique (à droite), aux côtés de Robert Allan, récipiendaire 2024 de la Médaille de l'amiral, au Royal Victoria Yacht Club. Photo fournie

## The Kia Sportage.

Get a \$500 Spring Bonus and Loyalty Rates as low as 0.99%.\*

Count on Kia  
Savings Event



Starting from  
**\$30,695\***

Sales Taxes, Freight, and Fees extra. While programs last. Must Qualify.

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.

Automotive News Canada  
**BEST DEALERSHIPS**  
TO WORK FOR 2023

Automotive News Canada  
**BEST DEALERSHIPS**  
TO WORK FOR 2024

## Kia Victoria

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

@kiavictoriabc



Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Commandant de la BFC Esquimalt, et le Maître de Ire classe Susan Frisby, Chef de la Base, déposent une couronne au cénotaphe devant les édifices du Parlement de la Colombie-Britannique, à Victoria, le 4 mai. Photo tournée.



Frégate HMCS Swansea, Janvier 1944.  
Bibliothèque et Archives Canada PA-107941

## Une cérémonie à l'Assemblée législative réunit Victoria en souvenir de la Bataille de l'Atlantique

Archana Cini  
Journal Lookout

*La mer se souvient, et nous aussi.*

Le 4 mai, les Victoriens se sont rassemblés sur les pelouses de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique pour le Dimanche de la bataille de l'Atlantique, une journée annuelle de commémoration de la plus longue campagne de la Seconde Guerre mondiale.

La cérémonie, qui a débuté à 11 h, a réuni des représentants de l'Association navale du Canada, des membres et des anciens combattants de la Marine royale canadienne (MRC) et des Forces armées canadiennes (FAC), les médias et des membres de la communauté locale afin de rendre hommage à ceux qui ont servi pendant la bataille. Sur les quelque 100 000 Canadiens qui ont servi, plus de 4 600 ont perdu la vie.

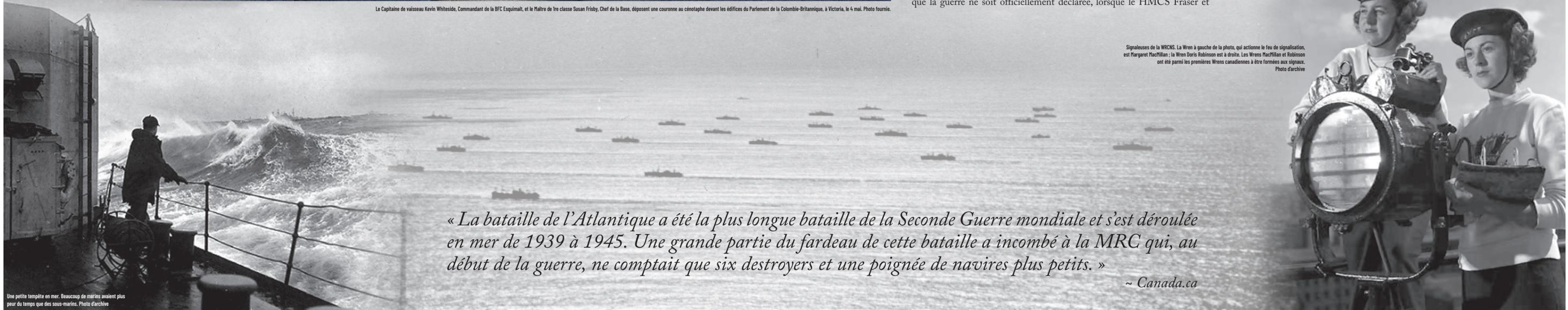
L'événement de 2025 marquait le 80e anniversaire du renversement de la tendance dans l'Atlantique et coïncidait avec le 115e anniversaire de la MRC, tissant ainsi des liens entre le souvenir, la fierté historique et le service actuel dans une commémoration de l'unité. Les sacrifices de la Marine, de l'Armée de l'air et de la Marine marchande du Canada ont été officiellement honorés au cénotaphe, où un silence a été observé, des couronnes ont été déposées et des hommages émouvants ont été rendus.

Pour le Canada, la bataille de l'Atlantique a commencé avant même que la guerre ne soit officiellement déclarée, lorsque le HMCS Fraser et

le St. Laurent ont quitté la côte Pacifique en août 1939 pour escorter les premiers convois alliés à travers l'Atlantique. À la fin de la guerre, en 1945, la MRC avait escorté près de la moitié de tous les convois alliés à travers l'Atlantique, détruit 33 sous-marins allemands et coulé 42 navires de surface ennemis. La MRC a également subi de lourdes pertes, avec plus de 2 000 morts et 30 navires perdus.

Pour le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Capitaine de frégate de la BFC Esquimalt, cet événement était autant une occasion de commémorer le passé qu'une occasion de réfléchir aux défis à venir. « Les réalisations de ceux qui ont servi avant nous inspirent ceux d'entre nous qui portent l'uniforme aujourd'hui. Il est juste que nous nous souvenions de leur service, mais il est tout aussi important que les leçons du passé ne soient jamais oubliées. Alors que nous célébrons le 115e anniversaire de la MRC, nous devons continuer d'honorer ces sacrifices historiques par notre engagement actuel et futur à défendre le Canada. »

Le Capitaine de vaisseau Whiteside a également rendu hommage à la ville de Victoria, aux municipalités locales, aux communautés autochtones et aux autres organisations qui ont permis à la communauté de la Défense et au public de tenir cet événement émouvant à l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique.



*« La bataille de l'Atlantique a été la plus longue bataille de la Seconde Guerre mondiale et s'est déroulée en mer de 1939 à 1945. Une grande partie du fardeau de cette bataille a incombé à la MRC qui, au début de la guerre, ne comptait que six destroyers et une poignée de navires plus petits. »*

~ Canada.ca

Une petite tempête en mer. Beaucoup de marins avaient plus peur du temps que des sous-marins. Photo d'archive

Signaleuses de la WRCS. La Wren à gauche de la photo, qui actionne le feu de signalisation, est Margaret MacMillan; la Wren Doris Robinson est à droite. Les Wrens MacMillan et Robinson ont été parmi les premières Wrens canadiennes à être formées aux signaux. Photo d'archive

CFB / BFC ESQUIMALT • 31 MAY / MAI 2025



NAVY  
BIKE  
RIDE

Presented by

DÉFI  
VÉLO  
DE LA  
MARINE

Présenté par

BMO



## JOIN IN ON FREE FAMILY FUN!

### FREE KIDS BIKE RODEO

Age: 12 years and under

Start: 10:00 a.m.

Location: Base Museum Parade Square  
Facilitated by the Military Police Unit Team

## JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR UN MOMENT DE PLAISIR EN FAMILLE GRATUIT!

### RODÉO À VÉLO GRATUIT POUR LES ENFANTS

Âge : 12 ans et moins

Heure de départ : 10 h

Lieu : Terrain de parade de la base,  
animé par l'équipe de l'unité de la police militaire

**But you must register!**

[navybikeride.ca](https://navybikeride.ca)

**Mais vous devez vous inscrire!**

<https://navybikeride.ca/fr/>

ROYAL CANADIAN  
**NAVY**  **MARINE**  
ROYALE CANADIENNE



**C-FAX 1070**



All kids  
receive a  
**FINISHERS COIN!**

\*\*\*

Tous les enfants  
reçoivent une  
**PIÈCE DU  
FINISSEUR!**



# Le NCSM *Calgary* CÉLÈBRE

# 30

## 30 ans de service

Joignez-vous à eux pour célébrer cette étape importante tout au long du mois de juin.

### Enseigne de vaisseau de 1re

Le 12 mai 2025, le NCSM *Calgary* a fièrement célébré son 30<sup>e</sup> anniversaire au service du Canada, marqué par son dévouement et son excellence.

Mis en service en 1995, cette frégate de classe Halifax de la Marine royale canadienne (MRC) a participé à de nombreuses opérations internationales et continue de servir au sein des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)). Parmi ses déploiements notables, mentionnons l'opération APOLLO, l'engagement militaire du Canada à la suite des attentats du 11 septembre, et l'opération ARTEMIS, une initiative multinationale visant à lutter contre le terrorisme au Moyen-Orient. Au cours de l'opération ARTEMIS en 2021, le NCSM *Calgary* a établi un record naval canadien en détruisant des quantités record de stupéfiants illicites, coupant ainsi les sources de financement des organisations criminelles. À l'échelle mondiale, le navire a participé à de nombreux exercices multinationaux qui ont renforcé les alliances du Canada et illustré le professionnalisme de la MRC.

Aujourd'hui, le NCSM *Calgary* continue d'être un symbole de résilience et d'engagement. La célébration du 30<sup>e</sup> anniversaire rend non seulement hommage au navire lui-même, mais aussi à ses marins, dont le service et les sacrifices continuent de façonner l'héritage de la frégate. Pour commémorer cette étape importante et célébrer le retour en service du navire, une série d'événements ouverts à la communauté de la défense et au public aura lieu en juin.



Le HMCS CALGARY mène un exercice. Photo : Caporal Lynette Ai Dang, technicienne en imagerie

## PORTES OUVERTES ET CÉLÉBRATION

Le HMCS *Vancouver* sera à quai et ouvert aux visiteurs.

**Dimanche 15 juin, 9 h à 16 h**

**Ogden Point**

Coût : gratuit !

**Cérémonie d'ouverture avec défilé militaire à 9 h.**

- Petit-déjeuner gratuit avec crêpes à la mode du Stampede.
- Musique en direct
- Promenades en RHIB
- Châteaux gonflables
- Peinture sur visage
- Expositions de la marine
- Jardin à bière
- Match d'exhibition de hockey sur route

Les dons et les ventes du jardin à bière aideront à recueillir des fonds pour l'organisme de bienfaisance du navire, la Calgary Firefighter's Burn Treatment Society.

**DIMANCHE**

**VENDREDI**

## JOURNÉE DE GOLF

**Vendredi 13 juin • 8 h à 15 h 30**

**Olympic View Golf Club, 643 chemin Latoria**

COÛT : 120 \$ par personne pour le droit de jeu, le partage d'une voiturette et les balles d'échauffement (location de clubs disponible en nombre limité moyennant un supplément)

**Nombre de joueurs : 52 - premier arrivé, premier servi, sur inscription**

**RSVP : jacquiline.abutin@forces.gc.ca**

**Paiement anticipé en ligne : <https://square.link/u/P5iuu2Mt>**

**SAMEDI**

## BARN BURNER

**Samedi 14 juin • 16 h 30 - 23 h**

**NCSM Venture Gunroom - tout le monde est le bienvenu !**

COÛT : Adultes 20 \$ ; enfants (12 ans et moins) gratuit

**RSVP : jacquiline.abutin@forces.gc.ca**

**Paiement en ligne à l'avance : <https://square.link/u/1ypkL8hb>**



Photo : Caporal Lynette Ai Dang

## Stratégies en matière de santé mentale pour la communauté de la défense :

# Soins personnels et services

Archana Cini

Journal Lookout

**La santé mentale est importante, surtout dans une vie consacrée au service.**

Au cours de la semaine du 5 mai 2025, les membres de la communauté de la Défense de tout le Canada se sont réunis pour lutter contre la stigmatisation, encourager les liens et explorer des stratégies pour le bien-être mental.

La Semaine de la santé mentale 2025 avait pour thème « Démystifier la santé mentale », un concept qui reconnaît les conséquences néfastes que peut avoir le fait de cacher ses difficultés mentales, en particulier chez les militaires, les anciens combattants, les employés de la Défense, les familles et les communautés. Dans une culture de service et de résilience, les conversations honnêtes sur le bien-être psychologique et émotionnel peuvent sembler risquées pour ceux qui sont connus pour leur force. Mais, comme l'a souligné le webinaire « Stratégies d'autogestion de la santé : utiles maintenant et toujours », qui s'est tenu le 8 mai, la vulnérabilité n'est pas une faiblesse, mais une force qui contribue à la santé des personnes et des communautés.

Animée par Alexandra Hidalgo, spécialiste des relations humaines et criminologue, la séance a offert aux partici-

pants de la communauté de la Défense des conseils fondés sur des données probantes pour prendre soin de leur bien-être mental et émotionnel.

« Le stress et le poids psychologique, lorsqu'ils ne sont pas pris en charge, ont un impact sur notre système immunitaire, notre mémoire, notre humeur, notre fonctionnement quotidien et bien plus encore », a-t-elle expliqué. « L'objectif des soins personnels est de développer des habitudes cohérentes qui contribuent à améliorer notre santé mentale avant que des effets négatifs à long terme ne se manifestent. »

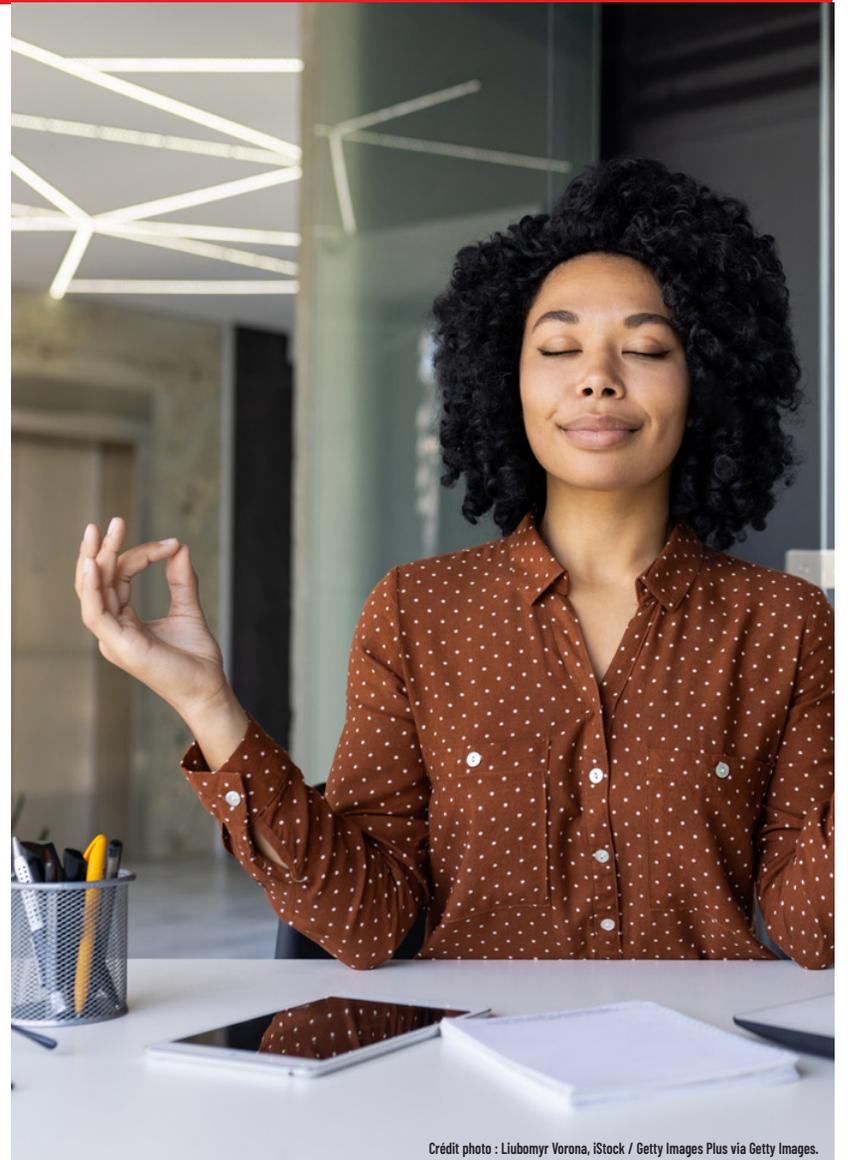
La vie dans la communauté de la Défense étant souvent définie par les déploiements, les horaires irréguliers, la séparation ou le stress, les outils proposés par Mme Hidalgo étaient à la fois informatifs et concrets. Que vous soyez en uniforme, que vous souteniez un être cher ou que vous travailliez dans les coulisses, voici quelques conseils pour votre bien-être mental :

- 1. Engagez-vous à prendre soin de vous.** Accordez la priorité à votre bien-être comme à toute autre obligation. Planifiez à l'avance, pardonnez-vous et comprenez que vous ne pouvez pas donner ce que vous n'avez pas.
- 2. Adoptez une pensée saine.** Restez curieux de vos pensées, créez un espace pour vous éloigner des discours négatifs lorsque cela est nécessaire et identifiez les pensées malsaines dès

qu'elles apparaissent.

- 3. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.** Redirigez votre énergie loin de vos inquiétudes et essayez de vous orienter vers des actions positives que vous pouvez entreprendre à la place.
- 4. Bougez votre corps et prenez soin de votre santé.** Un sommeil suffisant, une alimentation équilibrée, une activité physique quotidienne et l'exposition au soleil sont essentiels à un esprit sain. Prenez soin de vous.
- 5. Tenez un journal et pratiquez la gratitude.** Ces actions aident le cerveau à gérer les émotions difficiles et à prendre du recul après un moment difficile.
- 6. Limitez votre consommation de médias.** N'ayez pas peur de prendre du recul et de protéger votre espace mental en consommant les actualités et les réseaux sociaux avec modération, voire pas du tout.
- 7. Restez en contact avec votre entourage.** Le soutien est une force, et demander de l'aide, c'est prendre soin de soi. Résistez à la tentation de vous isoler de vos proches, de vos amis et des membres de votre communauté dans les moments difficiles.

Tous les membres de la communauté de la Défense méritent de se sentir écoutés, soutenus et forts sur le plan mental. Pour obtenir des ressources ou de l'aide, consultez le site [helpstarthere.gov.bc.ca](http://helpstarthere.gov.bc.ca).



Crédit photo : Liubomyr Vorona, iStock / Getty Images Plus via Getty Images.

 **BELLA VISTA**  
MODERN RENTAL COMMUNITY

## Discover the Art of Relaxation

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







NOW RENTING

### FIND YOUR NEW HOME

BOOK A TOUR  
**(778) 720 - 6197**  
2515 Hackett Crescent, Saanichton, BC  
[RentAtBellaVista.com](http://RentAtBellaVista.com)



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



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



Le Pacific Football Club (PFC) et l'équipe de commandement de la base des Forces canadiennes d'Esquimalt avant le coup d'envoi de l'événement d'appréciation des Forces armées canadiennes du PFC au Starlight Stadium, à Langford, le 10 mai. Crédit photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, FMAR(P)

# L'esprit d'équipe s'envole à la BFC Esquimalt

## Échange de maillots entre les Tritons et les Tridents du PFC

**Matt Carlson**

Affaires publiques de la base

Les liens entre les équipes de soccer des Tritons de la BFC Esquimalt et des Tridents du Pacific Football Club (PFC) se sont renforcés le 8 mai lorsque les deux équipes ont échangé leurs maillots en prévision du match d'appréciation des FAC qui se déroulera le 10 mai au Starlight Stadium de Langford. Après avoir assisté à une séance d'entraînement très énergique au centre d'entraînement Goudy Field des Tridents, les deux équipes se sont réunies pour s'échanger leurs maillots, dont l'un avait été spécialement personnalisé avec l'inscription « BFC Esquimalt » imprimée sur le tissu.

Cette séance a permis de renforcer non seulement le respect mutuel, mais aussi la camaraderie authentique qui existe entre les membres des Forces armées canadiennes et les athlètes de la Ligue canadienne de soccer.

La capitaine Hannah Snetsinger, représentante des Tritons, et Josh Heard, capitaine de l'équipe PFC, ont tous deux participé à l'événement. M. Heard a déclaré que voir à quel point les Tritons travaillaient dur était incroyablement inspirant. Mme Snetsinger a joué un rôle clé dans l'organisation de l'événement et a reconnu l'importance du lien entre les équipes. « Ils apprennent ce que nous faisons et nous apprenons ce qu'ils font, a-t-elle déclaré. C'est vraiment précieux pour nous. »

## FORMATION SUR LE NALOXONE



INSCRIPTION REQUISE POUR OBTENIR UNE TROUSSE DE NALOXONE ET LE MATÉRIEL DE L'ATELIER (LES VISITES SANS INSCRIPTION SONT ÉGALEMENT BIENVENUES).

**DATE:**  
MARDI LE 27 MAI  
13H30-15H30

**LOCATION:**  
SALLE DE RAINBOW

**COURRIEL POUR INSCRIPTIONS:**  
VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA



## WORLD NO TOBACCO DAY

MAY 31 2025

**LEARN MORE**

[WWW.WHO.INT/NEWS/ITEM/11-11-2024-NO-TOBACCO-DAY-2025--UNMASKING-THE-APPEAL](http://WWW.WHO.INT/NEWS/ITEM/11-11-2024-NO-TOBACCO-DAY-2025--UNMASKING-THE-APPEAL)

**RESOURCES**

CAF HEALTH SERVICES:  
250-363-4122

QUIT NOW BC:  
[HTTPS://QUITNOW.CA/](https://quitnow.ca/)

GOVERNMENT OF CANADA:  
[CANADA.CA/QUIT-SMOKING](http://CANADA.CA/QUIT-SMOKING)



## JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC

31 MAI 2025

**APPRENEZ D'AVANTAGE**

[WWW.WHO.INT/FR/NEWS/ITEM/11-11-2024-NO-TOBACCO-DAY-2025--UNMASKING-THE-APPEAL](http://WWW.WHO.INT/FR/NEWS/ITEM/11-11-2024-NO-TOBACCO-DAY-2025--UNMASKING-THE-APPEAL)

**RESSOURCES**

SERVICES DE LA SANTÉ DU FAC:  
250-363-4122

ARRÊTEZ MAINTENANT BC:  
[HTTPS://QUITNOW.CA/](https://quitnow.ca/)

GOVERNEMENT DU CANADA:  
[CANADA.CA/ARRETER-FUMER](http://CANADA.CA/ARRETER-FUMER)



MARPAC Health & Wellness Strategy  
Addictions-Free Living Working Group

Le groupe de travail de la vie sans dépendances de la Stratégie de la santé et bien-être du FMAR(P)



## 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

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

Summer 2025



📍 1488 Flint Ave

📞 250.668.3220

✉️ [rentatwestview@gmail.com](mailto:rentatwestview@gmail.com)



# Objets trouvés À LA BFC ESQUIMALT



Article #	Description	Quantité
23-001	Vélo, homme.....	1
23-004	Écouteurs, noirs.....	1
23-005	Masque à gaz .....	1
23-006	Coupe-boulons.....	1
23-007	Vélo, homme.....	1
23-008	Vélo, homme.....	1
23-009	Vélo, homme.....	1
24-001	Couteau .....	1
24-002	Outil multifonctions .....	1
24-003	Briquet.....	1
24-004	Bombe aérosol.....	1
24-005	Bombe aérosol.....	1
24-006	Broyeur à plantes .....	1
24-007	Feuilles à rouler .....	1
24-008	Étui en plastique.....	1
24-009	Couteau .....	1
24-011	Câble, noir.....	1
24-017	Broyeur à plantes .....	1
24-018	Radio, portable.....	1
24-019	Sac à dos .....	1
24-021	Marteau .....	1
24-022	Loupe.....	1
24-023	Tournevis .....	1
24-024	Hachette.....	1
24-025	Ruban à mesurer.....	1
24-026	Pince.....	1
24-027	Cendrier .....	1
24-028	Ruban adhésif .....	1
24-029	Barre métallique.....	1
24-030	Cordeau à tracer.....	1
24-031	Kit de réparation de pneus.....	1
24-032	Couteau .....	1
24-033	Couteau .....	1
24-034	Gant.....	1
24-035	Spatule .....	1
24-036	Couteau .....	1
24-037	Boîte de fournitures de peintre.....	1
24-038	Airbag volant .....	1
24-039	Pull à capuche .....	1
24-040	Short / chaussures de course.....	1
24-041	Clous pour cloueuse.....	1
24-042	Couteau .....	1
24-043	Couteau, en plastique .....	9
24-044	Gants.....	1
24-045	Pince.....	1
24-046	Marqueur Sharpie.....	1
24-047	Lampe de poche.....	1
24-048	Câbles USB 2 .....	1
24-049	Sac de créateur .....	1
24-050	Sac à main.....	1
24-051	Lunettes de soleil, Divers .....	5
24-052	Lampe de poche/outil multifonction.....	1
24-053	Tournevis pour vélo.....	1
24-054	GPS.....	1
24-055	Chargeur/haut-parleur .....	1
24-056	Lunettes, trousse.....	1
24-057	Trousse d'urgence .....	1

Article #	Description	Quantité
24-058	Plastique provenant d'un véhicule.....	1
24-059	Boîte à outils multifonctions ..	1
24-060	Couteau .....	1
24-061	Couteau .....	1
24-062	Ensemble Syrim .....	1
24-063	Console de jeux .....	1
24-064	Pistolet pour console de jeux.....	1
24-065	Sac à dos .....	1
24-066	Veste.....	1
24-067	Leggings.....	1
24-068	Pantalon.....	1
24-069	Sweat à capuche .....	1
24-070	Pull en polaire .....	1
24-071	Sac à main.....	1
24-072	Pantalon, sur piste .....	1
24-073	Veste, sur piste .....	1
24-074	T-shirt court .....	1
24-075	Bague en or .....	1
24-076	Pantalon.....	1
24-077	Vaporisateur.....	1
24-078	Vêtements divers.....	1
24-079	Couteau .....	1
24-080	Vélo, homme.....	1
24-081	Bicycle, homme.....	1
24-082	Outils.....	1
24-083	Connecteurs .....	1
24-084	Sangle à cliquet .....	1
24-085	Gants.....	1
24-086	Feux de remorquage.....	1
24-087	Corde parachute.....	1
24-088	Trousse de réparation de pneus .....	1
24-089	Gaine thermorétractable.....	1
24-090	Mallette de transport .....	1
24-091	Câbles.....	1
24-092	Antivol pour vélo.....	1
24-093	Antivol pour vélo.....	1
24-094	Antivol pour vélo.....	1
24-095	Antivol pour vélo.....	1
24-096	Antivol pour vélo.....	1
24-097	Antivol pour vélo.....	1
24-098	Antivol pour vélo.....	1
24-099	Sac de sport .....	1
24-100	Chaussures .....	1
24-101	Écouteurs.....	1
24-102	Chemise en flanelle.....	1
24-103	Batterie externe.....	1
24-104	Récepteur .....	1
24-105	Câble pour appareil électronique .....	1
24-106	Sac à main.....	1
24-107	Ordinateur portable.....	1
24-108	Bague, homme .....	1
24-109	Caméra de chasse.....	1
24-110	Carte SD .....	1
24-111	Portefeuille avec contenu .....	1
24-112	Bague, femme.....	1
24-113	Écouteurs.....	1
24-114	Clés .....	1

Article #	Description	Quantité
24-115	Portefeuille .....	1
24-116	Sangle pour haltères.....	1
24-117	Spray corporel.....	1
24-118	Agrafeuse.....	1
24-119	T-shirt .....	1
24-120	Craie liquide .....	1
24-121	Bandages pour haltères .....	1
24-122	Bandages pour haltères .....	1
24-123	Carte SD .....	1
24-124	Sac à dos.....	1
24-125	Téléphone portable.....	1
24-126	Carte de crédit/débit .....	1
24-127	Écouteurs.....	1
24-128	Téléphone portable.....	1
24-129	Lunettes de protection .....	1
24-130	Ruban adhésif .....	1
24-131	Clé à cliquet.....	1
24-132	Tablette .....	1
24-133	Couteau .....	1
24-134	Boîte d'appel .....	1
24-135	Tondeuse à barbe/cheveux.....	1
24-136	Couteau .....	1
24-137	Casque de réalité virtuelle.....	1
24-138	Casque.....	1
24-139	Drone .....	1
24-140	Sac à main.....	1
24-141	Manette.....	1
24-144	Briquets, assortis.....	1
24-145	Coffre-fort.....	1
24-146	Couteaux .....	1
24-147	Couteau à pain.....	1
24-148	Couperet .....	1
24-149	Lampe de poche / gant.....	1
24-150	Couteau .....	1
24-151	Couteau .....	1
24-152	Loquet de porte .....	1
24-153	Jeans .....	1
24-154	Serrure électronique.....	1
24-155	Bottes .....	1
24-156	Support pour fusil.....	1
24-157	Appareil photo.....	1
24-158	Treuil pour véhicule .....	1
24-159	Embouts de tournevis.....	1
24-160	Lecteur Blu-ray .....	1
24-161	Pied-de-biche.....	1
24-162	Pince coupante.....	1
24-163	Pompe à vélo.....	1
24-164	Articles divers (ciseaux, corde, lampes frontales, etc.).....	1
24-165	Sac de sport .....	1
24-166	Gaffe .....	1
24-167	Cadenas.....	1
24-168	Tournevis.....	1
24-169	Attelage de remorque .....	1
24-170	Couteau utilitaire.....	1
24-171	Couteaux .....	4
24-172	Cordon en acier .....	1
24-173	Sac à dos et contenu.....	1
24-175	Trotinette électrique.....	1
24-176	Casquette.....	1
24-177	Casque.....	1

Les personnes intéressées peuvent communiquer avec Stephen Galipeau, de la Base de logistique, BFC Esquimalt du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et de 13 h à 15 h, en fournissant une description détaillée de l'objet à réclamer.  
Stephen.Galipeau3@forces.gc.ca Tél. : 250-363-5204 / CSN : 333-5204  
ou <https://collaboration-navy.forces.mil.ca/sites/blog/web/SitePages/Disposal-Warehouses.aspx>

**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 | [pacificcatclinic.com](http://pacificcatclinic.com)

AAHA ACCREDITED  
Fear Free CERTIFIED  
VETERINARY PRACTICE

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

**TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.**  
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

BBB B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

Ask about BG Protection Plan\*  
Where Dependability and Trust are a Priority...  
784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • [tracksideautoservice.ca](http://tracksideautoservice.ca)

**the LOOKOUT**

Actualités  
Éditions complètes  
Anciennes éditions  
Petites annonces  
et plus encore sur  
[lookoutnewspaper.com](http://lookoutnewspaper.com)

**BROWNS CRAFTHOUSE®**  
KITCHEN & BAR

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

**OPEN 11AM DAILY**

YOUR TRUSTED SOURCE FOR REAL ESTATE



SCAN ME!



**NANCY VIEIRA**  
Personal Real Estate Corporation  
250-514-4750  
info@nancyvieira.com



WWW.NANCYVIEIRA.COM



**Attendez... Quoi ?**  
Votre unité, votre club ou votre groupe lié aux FAC organise quelque chose ?  
Nous voulons le savoir !  
Contactez Archana.Cini@forces.gc.ca



NAVY BIKE RIDE | DÉFI VÉLO DE LA MARINE

May 31 / 31 mai 2025

Register online  
navybikeride.ca



S'inscrire en ligne  
navybikeride.ca/fr/



## LES PETITES ANNONCES DU LOOKOUT

### CLUBS LOCAUX

**VICTORIA YOUTH PADDLING CLUB (VYPC)** - Nous proposons des programmes ainsi que des camps d'été pour les jeunes afin qu'ils apprennent les techniques de pagayage, essaient différents types d'embarcations et s'amuse tout en faisant de l'exercice. Contactez Marianne à commodore@vyppc.ca ou au (250) 744-8543

### À LOUER

**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.

**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

**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.

**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.

**SUITE 1 CHAMBRE** au rez-de-chaussée disponible à la location. Entièrement rénové il y a 1 an. Superbe disposition. Entrée privée, belle cuisine avec comptoirs en pierre, beaucoup d'espace de rangement, pas de lave-vaisselle. Petite salle de bain avec douche. Chambre avec ventilateur au plafond, grand placard. Buanderie dans la suite, grandes fenêtres, espace extérieur/patio avec auvent couvert, quartier calme. Stationnement hors rue. Idéal pour une personne seule ou un couple. Malheureusement, les animaux ne sont pas acceptés. Il est interdit de fumer dans la suite et sur la propriété. Disponible le 15 mai. 1 700 \$ par mois. Charges non comprises. Formulaire de candidature disponible

et réponse à vos questions sur demande. Contactez Jeremy au 250 516 4861. Merci !

### BIENS IMMOBILIERS À VENDRE

**3 CHAMBRES, 2 SALLES DE BAIN** - maison à vendre. À vendre : 14 2190, rue Drennan, Sooke, Colombie-Britannique V9Z1J4 - 989163 https://bit.ly/3SsmvhC

### BÉNÉVOLES ECHERCHÉS

**HABITAT POUR L'HUMANITÉ ET RESTORE** sont à la recherche de bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entretien et comme 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.

**APPEL AUX BÉNÉVOLES** - La Fondation des programmes DIRE est à la recherche d'un bénévole parlant couramment le français et ayant une formation en enseigne-

ment primaire pour réviser et corriger les traductions françaises des documents. Le groupe de programmes DIRE® rassemble des écoles, des familles et des communautés pour aider les enfants du primaire à faire face à l'intimidation et à la victimisation par les pairs. Veuillez nous contacter à info@witsprogram.ca pour plus d'informations !

**« LES AMIS » DU MUSÉE ARMURERIE D'ASHTON** est une société à but non lucratif composée de bénévoles passionnés par l'histoire militaire. Nous aidons le musée en promouvant la collecte et l'exposition de l'histoire de la logistique, des services médicaux, de la police militaire et de la branche des communications. Nous recherchons actuellement des bénévoles souhaitant devenir membres du conseil d'administration, en particulier pour occuper les fonctions de trésorier et/ou de secrétaire. Si vous êtes passionné et souhaitez apporter votre aide, veuillez contacter Chris Preston au (250) 479-7634 ou à l'adresse prestoncm@shaw.ca pour plus de détails.

### SERVICES PROPOSÉS

**IL FAUT DES FOYERS D'ACCUEIL** - Visitez www.fosterhope.ca

**FAIRE LA DIFFÉRENCE** Devenez un ami du réseau. Vous serez jumelé en fonction de vos intérêts communs afin de nouer une amitié durable 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

**PUBLICITÉ DANS LES JOURNAUX DES BASES.** Locaux ou nationaux. Journaux des bases des Forces armées canadiennes. 16 bases - Un seul contact. Envoyez un courriel à Joshua.buck@forces.gc.ca

**GRANDS FRÈRES GRANDES SŒURS DE VICTORIA** et de la 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 le bien. Station de don au volant ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbsvictoria.com

### ÉVÉNEMENTS

**ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT !** Envoyez un e-mail à lookout.newspaper@cfmws.com.

**SALON COMMERCIAL INDUSTRIEL MARPAC & LOOKOUT SHIP-TO-SHORE** - 7 octobre, Naden Athletic Centre. Fournisseurs militaires et du secteur privé, des prix de présence d'une valeur de plusieurs milliers de dollars et de la nourriture gratuite ! Contactez Lookout.Newspaper@cfmws.com.

**Vous avez quelque chose à louer, à vendre ou à annoncer?**

Envoyez-nous votre annonce en ligne et elle sera publiée dans le journal et sur notre site web !  
lookoutnewspaper.com/classifieds

# 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.



SCHC.CA  
1.866.487.9010



GSWC.CA  
1.866.487.9040