

VOLUME 70 NUMÉRO 11 | 2 JUIN 2025

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

# Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated

**RE/MAX**  
CAMOSUN

250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Amelie Côté, membre du personnel des Programmes de soutien du personnel (PSP) du NCSM *Margaret Brooke*, anime un cours de mobilité Starlight sur le pont d'envol pendant l'opération Projection 25-01.

Les PSP, une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, appuient les Forces armées canadiennes afin d'assurer leur état de préparation opérationnelle et leur efficacité. Nos programmes et services, tels que Conditionnement physique, Sports, Promotion de la santé, Loisirs, Soutien au déploiement, Mess, Activités d'intérêt particulier et autres, contribuent à bâtir une communauté militaire forte et en santé.

Photo : Caporal Connor Bennett



**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.



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

**Your Relocation Specialists**



Mike Hartshorne 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

# 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



Danseurs autochtones se produisant lors du Festival culturel autochtone de Victoria au Royal BC Museum. Photo : Photoservice via Getty Images.

## La Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones *suscite l'apprentissage et la joie* à la BFC Esquimalt

Archana Cini  
Journal Lookout

De la dégustation de bannock frais à la sculpture du plus haut totem autoportant au monde, une période de célébration et d'éducation s'est récemment déroulée à la BFC Esquimalt.

Traditionnellement tenue au cours de la troisième semaine de mai, la Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones (SSCA) du ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC) est l'occasion d'approfondir les liens avec les connaissances, l'histoire et la culture autochtones.

Cette année, la SSCA s'est déroulée du 20 au 23 mai sous le thème percutant « Ce que vous faites aujourd'hui compte pour tous nos lendemains ».

Le Groupe consultatif de la Défense pour les Autochtones (GCA) des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) a réuni la communauté locale de la Défense dans le cadre de divers événements. Parmi ceux-ci, le « concours de bannock », organisé par le GCA, était une célébration savoureuse d'un aliment profondément enraciné dans les communautés autochtones. Les participants ont pu goûter du bannock et des confitures, nouer des liens avec la communauté et découvrir la signification culturelle de cet aliment.

Selon une étude menée par le Collège communautaire du Nouveau-Brunswick, le bannock est bien plus qu'un simple pain. Symbole durable de résilience, cet aliment a d'abord été adapté par les communautés autochtones pour survivre aux restrictions imposées par les colons en matière de chasse et de récolte. Pour préparer le bannock, les familles utilisaient les seuls ingrédients à leur disposition – farine, graisse et poudre à pâte – et faisaient frire, cuire ou rôtir le bannock sur un feu ouvert. Aujourd'hui, le bannock représente également la continuité culturelle et se retrouve sous de nombreuses variantes lors des fêtes et des potlachs.

Pour Marjolaine Bailey, coprésidente civile du GCD, les aliments traditionnels comme le bannock sont des liens.

« La nourriture est un moyen de communication universel, tout comme le fait de se réunir dans un but précis, explique-t-elle. Mon père est originaire du peuple Huron-Wendat, où les festins sont courants. Le partage de la nourriture est donc notre façon de transmettre nos traditions et de bâtir une communauté, comme nous le faisons lors de cette célébration. »

En tant que tribune permettant aux membres de l'équipe de défense autochtone d'être vus, entendus et célébrés, le DIAG joue un rôle essentiel dans la promotion de la compréhension de la culture autochtone à la BFC Esquimalt.

« Cela m'a même permis de collaborer avec d'autres membres autochtones de l'Équipe de défense autochtone qui renouent avec leurs racines », a déclaré Mme Bailey. Elle a également souligné à quel point le leadership et le soutien du capitaine de frégate Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt, ont contribué à accroître la visibilité et l'influence du groupe.

Une projection-déjeuner du film *Story Pole: Dedicated to Remembering Indigenous War Veterans* a également attiré un public nombreux au Collier Theatre, au Fleet Maintenance Facility (Cape Breton) Theatre et au Musée naval et militaire de la BFC Esquimalt pendant la Semaine de l'histoire autochtone. Le film retrace l'histoire du mât totemique MEE-qan (aujourd'hui situé dans le parc Beacon Hill) et de la plaque commémorative autochtone qui se trouve à sa base.

Pour Kenneth Hall, coprésident civil régional de la DIAG pour la région du Pacifique et organisateur de l'événement, les événements communautaires comme ceux-ci sont essentiels pour renforcer l'unité. « Les semaines de sensibilisation nous permettent de mettre en valeur la richesse des nombreuses cultures qui composent l'équipe de la Défense, a-t-il déclaré. Le partage des connaissances, de la nourriture et des histoires autochtones est à la fois apaisant et stimulant, et me rend très optimiste pour l'avenir. »



*«...le bannock est bien plus qu'un simple pain.»*

*Symbole durable de résilience, cet aliment a d'abord été adapté par les communautés autochtones pour survivre... »*

Gracieuseté du FMAR(P) Un buffet composé de produits frais, de bannocks et de confitures a attiré une foule constante de membres des FAC enthousiastes le 21 mai.

ELYSIA  
ALLEN  
REAL ESTATE

ElysiaAllenHomes.com

**Military Relocation Specialist  
and Veteran**

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



ELYSIA ALLEN  
REAL ESTATE

250-882-8938

3194 Douglas St. Victoria, BC

Elysia@ElysiaAllenHomes.com

Le Lookout 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'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

### 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)



Crédit photo : Photo d'archive, JulieAlexK via Getty Images.

# Grâce à la Promotion de la santé

**Archana Cini**

Journal Lookout

Alors que les prix des produits alimentaires continuent d'augmenter en Colombie-Britannique, la BFC Esquimalt aide les membres de l'équipe de la Défense à donner la priorité à la nutrition et à faire chaque dollar compter.

L'un des nombreux cours estivaux offerts à la communauté de la Défense (membres des FAC, anciens combattants, conjoints et employés civils), le cours *Nutrition essentielle* fait partie du très populaire programme de promotion de la santé (PSP) du PSP. Depuis plus de 23 ans, l'équipe de PS de la BFC Esquimalt sert la communauté de la Défense en offrant une gamme constante de séances d'information, d'ateliers, de cours et de présentations dans quatre domaines clés : vie active et prévention des blessures, prévention des dépendances, saine alimentation et bien-être mental et social. Ces services gratuits sont reconnus pour offrir un espace accueillant à tous les grades et à toutes les fonctions, favorisant un apprentissage sans jugement et des liens réels sur la base.

Selon Lisa Jeffery, adjointe administrative à la PS, les programmes dans le domaine de la nutrition et du bien-être social sont particulièrement populaires. « La participation est restée stable ou a augmenté au cours des dernières années », a-t-elle déclaré. Nous avons également ajouté des cours au fil des ans, selon les besoins. » Avec un maximum de 18 participants par session, chaque cours offre une expérience personnalisée et engageante qui permet d'explorer le contenu et de créer des liens.

S'inscrivant dans le cadre du pilier « Nutrition saine » de HP, le programme « *Essential Nutrition* » (Nutrition essentielle) est élaboré par des diététiciens agréés et enseigne des stratégies fondées sur des preuves pour bien manger. Si le cours couvre tous les aspects, de la compréhension des étiquettes nutritionnelles à la planification efficace des repas, l'un des modules les

plus opportuns est consacré à l'optimisation du budget alimentaire.

Le cours fournit des conseils simples et concrets, notamment

- **Comparez les prix unitaires.** Les grandes boîtes ne sont pas toujours synonymes de meilleur rapport qualité-prix : lire les petits caractères des prix unitaires permet de déterminer la meilleure offre parmi les différentes tailles et marques de produits.
- **Utilisez et lisez les prospectus.** Concentrez-vous sur les pages de couverture et de fin pour trouver les meilleures offres avant d'entrer dans le magasin, et apprenez les prix des articles que vous achetez souvent afin de mieux repérer les réductions réelles.
- **Faites une liste de courses et respectez-la.** Une liste bien pensée permet de gagner du temps et de l'argent, et aide à éviter les achats impulsifs excessifs qui sont plus coûteux et moins nutritifs.
- **Faites des réserves lorsque les prix sont les plus abordables.** Achetez en gros lorsqu'un produit que vous savez que vous utiliserez avant la date d'expiration est en promotion, ou achetez plus souvent des produits en format familial ou en gros conditionnement.
- **Achetez intelligemment.** Recherchez les articles en promotion et les rayons « soldés » dans les magasins, recherchez les produits frais et la viande dont la date de péremption est proche, et explorez de nouveaux magasins pour trouver de nouvelles offres.

Pour Vicky Doucette, spécialiste en promotion de la santé et formatrice en *nutrition essentielle*, il est essentiel de renon-

cer au perfectionnisme. « J'espère que les participants repartiront en comprenant que les achats alimentaires, la préparation des repas et les habitudes alimentaires n'ont pas besoin d'être parfaits », explique Mme Doucette. « Ce sont les petits changements réalistes que vous apportez qui peuvent avoir un impact énorme au fil du temps. »



**MRPAC  
HEALTH &  
WELLNESS  
STRATEGY**

**STRATÉGIE  
POUR LA SANTÉ  
ET LE BIEN-ÊTRE  
DE FMAR(P)**

*Pour en savoir plus ou pour vous inscrire à un programme de promotion de la santé, contactez [lisa.jeffery@forces.gc.ca](mailto:lisa.jeffery@forces.gc.ca).*

# Le programme aquatique de la base devient un pilier de la communauté

Archana Cini  
Journal Lookout

Des premiers plongeurs d'un tout-petit aux souvenirs de trois générations, le programme aquatique de la BFC Esquimalt fait des vagues dans la piscine et dans la communauté.

Pilier des activités récréatives de la base, le programme est récemment devenu un lieu local de confiance où les familles militaires et civiles peuvent acquérir des compétences et tisser des liens.

Ce qui a commencé comme une modeste relance en 2023 est aujourd'hui devenu un programme aquatique complet de la base, avec des listes d'attente de plus en plus longues, un nombre d'inscriptions toujours élevé et plus de 100 participants par saison. Aujourd'hui, le programme offre une multitude d'activités pour tous les âges et tous les niveaux, allant des cours pour parents et tout-petits aux sessions pour adultes débutants. Cet été, la piscine proposera également pour la première fois une formation complète de sauveteur avec les cours Bronze Medallion, Bronze Cross et National Lifeguard.

Pour Ligia Brolo, responsable des sports aquatiques, l'impact communautaire du programme est tout aussi important que les compétences techniques enseignées.

« La piscine est devenue un lieu où les enfants se font des amis, et où leurs parents se font ensuite des amis grâce à leurs enfants », explique Mme Brolo. « J'ai même vu des élèves adultes de nos cours pour débutants organiser ensemble

des séances d'entraînement en dehors des cours. C'est tellement gratifiant de voir des amitiés se nouer. »

Pour certains, la piscine est plus qu'un simple lieu familial, elle fait partie de l'histoire de leur famille. Gillian Larsen, responsable des loisirs communautaires, partage des anecdotes personnelles qui illustrent bien la place qu'occupe le programme aquatique dans la vie locale. « Nous avons notamment une élève qui suit des cours ici, et nous avons souvent discuté du fait que sa grand-mère prenait elle aussi des cours dans cette même piscine au début des années 70 », raconte Mme Larsen. « C'est vraiment très spécial. »

Les familles de militaires bénéficient d'une semaine d'inscription prioritaire et d'un environnement sans distraction, ce qui fait de ce programme une alternative accessible aux options municipales très fréquentées. « Les familles sont reconnaissantes et nous avons reçu des commentaires indiquant que les enfants préfèrent nos cours de natation parce que la piscine est plus calme et les groupes plus petits », explique Mme Larsen. « Les parents savent que leurs enfants bénéficient d'un enseignement sûr et de qualité, ainsi que d'une attention personnalisée. »

À l'avenir, de nouvelles offres continueront de répondre à la demande et de soutenir la croissance du programme, garantissant ainsi que la piscine restera un pilier du bien-être, de l'apprentissage et du sentiment d'appartenance pour la communauté locale.



Photos : Gillian Larsen, responsable des loisirs communautaires, PSP Colwood Pacific Activity Centre



Crédit photo : image d'arrière-plan : Pornthip Alounthong / iStock / Getty Images Plus via Getty Images



**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

COLWOOD

AUTO Sales  
778-440-4115

1772 Island Highway

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



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

the  
**gateway**  
ESQUIMALT, BC



**REGISTER NOW**

778.401.3407  
TheGateway@devonproperties.com  
852, 854 Esquimalt Road, Victoria, BC  
TheGatewayEsquimalt.ca



FIERA REAL ESTATE

pcurban

URBAN FLATS RENTAL COMMUNITIES

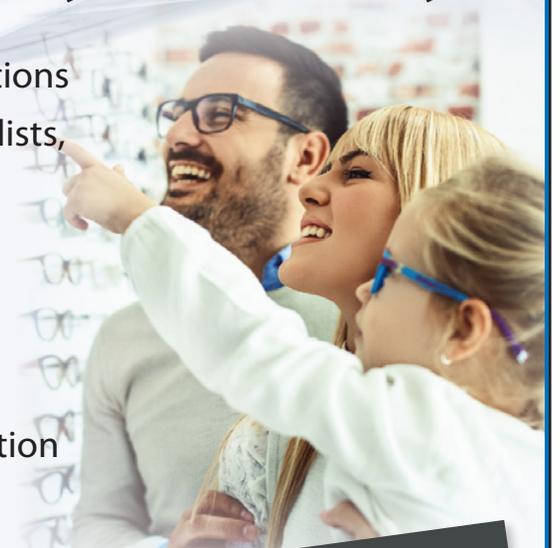
Devon PROPERTIES



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

# 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**

**Broadmead Care**  
CHARITY GOLF TOURNAMENT  
Supporting  
Veterans Memorial Lodge  
Est. 2003

**ONLINE SILENT AUCTION**  
**50/50**  
**DIAMOND DRAW**

**Win Diamonds, Cash, and Amazing Prizes!**

Every play supports the veterans and seniors who call Veterans Memorial Lodge Home. Don't miss out! Enter now at [www.broadmeadcare.com/golf](http://www.broadmeadcare.com/golf)



Presented by: **CIBC**  
Sponsored by: **CareRx**, **COMMISSIONAIRES**, **IAAT**, **LIGHTHOUSE**, **seaspan**  
CIBC PRIVATE WEALTH, WOOD GUNDEY, CIBC COMMERCIAL BANKING, CTV, CFAX 1070, TIMES COLONIST, LOOKOUT, BARCLAY'S

Broadmead Care Foundation #129290383 RR0001  
Must be 19+ BC Gaming Event License #161911 & 161913

**Broadmead Care Foundation**

# 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)

# Changement de commandement au NCSM *Corner Brook*

Le 26 mai, le commandement du NCSM *Corner Brook* a été transféré lors d'une cérémonie officielle de passation de commandement (C de C) en présence de l'officier réviseur, le capitaine (Marine) A.P.A. Kooiman, commandant de la Force des sous-marins canadiens. La signature des documents a confirmé la C de C du commandant sortant, le Capitaine de frégate (Capf) J.M.É. Isabelle, au commandant entrant, le Capitaine de corvette (Capc) C.R.B. Hubbard.

Originaire de Montmagny, au Québec, le Capf Isabelle s'est enrôlé dans les Forces armées canadiennes (FAC) en 2002 et a participé à de nombreuses opérations, déploiements, exercices et patrouilles à

l'étranger. Il a été officiellement nommé commandant du NCSM *Corner Brook* le 15 avril 2022, plusieurs années après sa première affectation comme volontaire dans la Service sous-marin à bord du même sous-marin.

Le commandant entrant, le Capc Hubbard, s'est enrôlé dans la Marine royale canadienne (MRC) en 2009 et a depuis servi à bord de plusieurs frégates et sous-marins. Après avoir suivi une formation internationale avec d'autres marines et occupé des postes tels que celui d'officier SONAR et de commandant en second à bord de divers navires, il est maintenant commandant du NCSM *Corner Brook*.



Le NCSM *Corner Brook* attend le début de l'HOISTEX à Constance Bank, le 14 mars 2025.  
Photo : Matelot de 1re classe A. Koller, Services d'imagerie FMAR(P)

## The Kia Sportage.

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

Count on Kia  
— Savings Event —



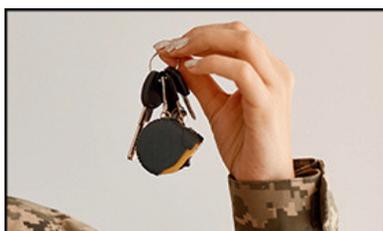
Starting from  
**\$30,695\***

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   

# Préparation spirituelle :

## *Pourquoi est-ce important dans la vie militaire ?*

### Révérénd major Daniel Walton

Aumônier principal de la flotte,  
Service royal d'aumônerie du Canada

Les Forces armées canadiennes (FAC) accordent souvent une grande importance à la *préparation* afin de pouvoir déployer efficacement le personnel nécessaire pour remplir les engagements nationaux et internationaux du Canada.

Alors que les membres des FAC s'efforcent constamment d'améliorer leur préparation physique et mentale tout en assumant leurs responsabilités personnelles, la préparation spirituelle reste souvent indéfinie, sous-développée ou non évaluée. La spiritualité est essentielle pour comprendre la vie, faire face aux difficultés et nourrir notre désir de bien vivre. La préparation spirituelle, en revanche, est souvent définie par les aumôniers comme une pratique proactive visant à établir un objectif personnel fort et un ensemble de valeurs pour surmonter les épreuves.

Le neurologue et psychologue autrichien Viktor Frankl a déclaré : « Si l'homme n'a plus de raison de vivre, il commence alors à trouver des raisons de mourir. »

La spiritualité englobe nos convictions profondes en nous donnant un sens, une morale et bien plus encore, et peut s'inspirer de la science, de la philosophie ou de la religion. Ainsi, « certains d'entre nous sont religieux, mais nous sommes tous spirituels » est une conception courante de la préparation spirituelle. Il est important de retenir que le renforcement de son noyau spirituel est essentiel pour résister aux défis de la vie, en particulier dans une organisation engagée dans une responsabilité illimitée.

L'évaluation de la préparation spirituelle implique l'utilisation du *continuum de santé et de bien-être spirituels*, qui est de nature similaire au *continuum de santé mentale*

couramment utilisé par les FAC. Les aumôniers peuvent aider les membres de l'équipe de la Défense à évaluer leur préparation spirituelle par rapport aux domaines d'intérêt du continuum, notamment les modules sur le sens et le but, l'optimisme et l'espoir, et le pardon. Pour une évaluation spirituelle plus approfondie, Koenig, Carey et Zaben, dans leur ouvrage *Spiritual Readiness: Essentials for Military Leaders and Chaplains*, suggèrent d'utiliser des évaluations fondées sur des preuves, comme l'échelle de conditionnement physique spirituel du SOCOM. Cette échelle évalue la quête de sens, de but, de valeurs et de service pour le bien commun d'un individu ; pour ceux qui croient en une puissance supérieure, un troisième domaine est souvent évalué.

Après avoir évalué la préparation spirituelle d'une personne, les aumôniers agissent ensuite comme des coachs en aidant les individus à élaborer des plans pour renforcer leurs engagements spirituels personnels. Les objectifs non religieux peuvent inclure l'exploration de philosophies telles que le stoïcisme ou l'existentialisme, la pratique de la pleine conscience ou le bénévolat. D'autre part, les objectifs religieux peuvent impliquer la lecture des Écritures, la participation à des services religieux ou la pratique de rituels. Des recherches fondées sur des preuves ont montré que le fait de se connecter à des pratiques spirituelles nous prépare aux défis souvent rencontrés dans la communauté de la défense, tels que la séparation, l'anxiété ou la dépression. Le traitement des blessures plus profondes liées au service, telles que les blessures morales, peut également se faire au niveau spirituel. En tant qu'aumônier, j'encourage vivement tous les membres de la communauté de la Défense à développer leur préparation spirituelle comme un aspect supplémentaire et intégral de leur vie.



Le major Daniel Walton, aumônier pour la mise en service du NCSM *Max Bernays*, s'adresse aux membres de la cérémonie.  
Photo : Caporal William Gosse, FMAR(P) Imagerie.

# MARAKAI

Studio, One, & Two-Bedroom  
Contemporary Rental Homes.

**1 Month Free Rent**

1 Year Free Parking & Internet

**Exclusive \$500 Visa Gift Card  
For Department Of National Defence**

Developed and built by Traine Construction and Development, managed by Mainline Living. The developer reserves the right to modify or make substitutes to the building design, materials and any specifications without notice. Renderings, views, and layouts are for illustration purposes only. E.&O.E.

DEVELOPED BY



MANAGED BY



**REGISTER NOW**



## Une première en dix ans :

# L'opération REGULUS amène un musicien de la Marine néo-zélandaise sur l'île de Vancouver

Archana Cini  
Journal Lookout

Vous appréciez les sons graves des cuivres de la Fanfare de la Marine royale canadienne (MRC) ces derniers temps ? Voici le musicien Fraser Robertson, de la Marine royale néo-zélandaise (RNZN), premier membre international de la Fanfare de la MRC depuis dix ans à faire le voyage de 11 000 km jusqu'à l'île.

Tubiste accompli au sein de la Royal New Zealand Navy Band (RNZNB), le PO MUS Robertson s'est joint temporairement à la Naden Band dans le cadre du programme d'échange Canada-Nouvelle-Zélande (CANZEX). S'inscrivant dans le cadre de l'opération REGULUS, le programme CANZEX renforce la coopération internationale grâce à des échanges pratiques de personnel entre la MRC et les marines alliées. Les échanges peuvent porter sur tous les domaines, de la plongée à la navigation en passant par la logistique et, dans le cas présent, la musique.

Originaire de la petite ville de Te Awamutu, sur l'île du Nord de la Nouvelle-Zélande, le PO MUS Robertson a découvert le tuba et sa passion pour la musique au collège. À la fin de son adolescence, il s'est intéressé à la musique militaire lors d'un stage auprès de la New Zealand Army Band, avant de rejoindre officiellement la RNZNB en 2012.

« J'ai choisi de m'engager dans la marine parce que cela correspondait à ma vision musicale de l'avenir », explique le PO MUS Robertson. « La fanfare de l'armée fait aussi beaucoup de marches, ce qui n'est pas idéal quand on porte un instrument aussi encombrant qu'un tuba ! », ajoute-t-il en riant.

Depuis, le PO MUS Robertson a participé à des tournées à l'étranger et s'est produit dans le cadre de divers événements, allant de défilés publics à des engagements diplomatiques avec le RNZNB.

Il profite maintenant de chaque instant passé avec la Naden Band à la BFC Esquimalt, tout en développant un penchant pour la véritable poutine canadienne.

« L'accueil que j'ai reçu a été incroyable », dit le PO MUS Robertson. « Je me sens complètement chez moi avec la Naden Band, et c'est étonnant de voir à quelle vitesse on peut créer des liens avec des gens grâce à un passé commun dans l'armée et la musique. »

Depuis son arrivée, le PO MUS Robertson s'est lancé dans un programme estival chargé de répétitions, de concerts et de défilés. Pour lui, cette expérience d'échange lui a non seulement apporté de nouvelles perspectives musicales qu'il pourra partager avec la RNZNB, mais elle a également renforcé les liens entre les deux marines.

« Travailler aux côtés de musiciens canadiens m'a prouvé que la musique permet vraiment de combler les fossés culturels et de créer des liens », confie-t-il. « Je rentrerai avec une vision plus large de ce que signifie réellement le service. Même si nos marines ont des traditions très différentes, j'ai découvert que notre mission fondamentale est la même. »

Le PO MUS Robertson quittera le Canada le 29 juin pour retourner en Nouvelle-Zélande avec son tuba et un nouveau sentiment de camaraderie internationale. Mais ce qu'il aimerait ramener avec lui, c'est un brunch local rempli d'amitié et de rires avec la Naden Band.



En haut : Le musicien Fraser Robertson joue du tuba aux côtés de ses collègues membres de la fanfare de la Marine royale canadienne. La fanfare de la Marine royale canadienne défile dans les rues d'Esquimalt pendant le week-end des Buccaneer Days. Photos fournies

Thinking About  
**DEBT**  
CONSOLIDATION?  
OR GET  
PRE-APPROVED!

Call Us for Options & Rates!

Rates are subject to change without notice.



Eric Coching, Broker / Owner  
250-217-2326 [ecoching@shaw.ca](mailto:ecoching@shaw.ca)

The  
**MORTGAGE**  
Centre

Finding the right home is hard - Finding the right mortgage is easy!

103-719 McCallum Road, Langford/Victoria | Across from Home Depot | P: 250-391-6191 F: 250-391-6192



Candice Watson, Broker  
250-589-4788  
[cwatsonmortgages@gmail.com](mailto:cwatsonmortgages@gmail.com)

**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

**Le LOOKOUT**  
JOURNAUX ET ÉDITION

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

**A Clinic Just for Cats!**

**Pacific Cat Clinic**  
AAHA ACCREDITED  
Fear Free CERTIFIED VETERINARY PRACTICE

3555 Ravine Way, Victoria, BC V8X 4Z1  
250.475.2287 | pacificcatclinic.com

**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**



# Objets trouvés

## À LA BFC ESQUIMALT



Article #	Description	Quantité	Article #	Description	Quantité	Article #	Description	Quantité
23-001	Vélo, homme	1	24-058	Plastique provenant d'un véhicule	1	24-115	Portefeuille	1
23-004	Écouteurs, noirs	1	24-059	Boîte à outils multifonctions	1	24-116	Sangle pour haltères	1
23-005	Masque à gaz	1	24-060	Couteau	1	24-117	Spray corporel	1
23-006	Coupe-boulons	1	24-061	Couteau	1	24-118	Agrafeuse	1
23-007	Vélo, homme	1	24-062	Ensemble Syrim	1	24-119	T-shirt	1
23-008	Vélo, homme	1	24-063	Console de jeux	1	24-120	Craie liquide	1
23-009	Vélo, homme	1	24-064	Pistolet pour console de jeux	1	24-121	Bandages pour haltères	1
24-001	Couteau	1	24-065	Sac à dos	1	24-122	Bandages pour haltères	1
24-002	Outil multifonctions	1	24-066	Veste	1	24-123	Carte SD	1
24-003	Briquet	1	24-067	Leggings	1	24-124	Sac à dos	1
24-004	Bombe aérosol	1	24-068	Pantalon	1	24-125	Téléphone portable	1
24-005	Bombe aérosol	1	24-069	Sweat à capuche	1	24-126	Carte de crédit/débit	1
24-006	Broyeur à plantes	1	24-070	Pull en polaire	1	24-127	Écouteurs	1
24-007	Feuilles à rouler	1	24-071	Sac à main	1	24-128	Téléphone portable	1
24-008	Étui en plastique	1	24-072	Pantalon, sur piste	1	24-129	Lunettes de protection	1
24-009	Couteau	1	24-073	Veste, sur piste	1	24-130	Ruban adhésif	1
24-011	Câble, noir	1	24-074	T-shirt court	1	24-131	Clé à cliquet	1
24-017	Broyeur à plantes	1	24-075	Bague en or	1	24-132	Tablette	1
24-018	Radio, portable	1	24-076	Pantalon	1	24-133	Couteau	1
24-019	Sac à dos	1	24-077	Vaporisateur	1	24-134	Boîte d'appel	1
24-021	Marteau	1	24-078	Vêtements divers	1	24-135	Tondeuse à barbe/cheveux	1
24-022	Loupe	1	24-079	Couteau	1	24-136	Couteau	1
24-023	Tournevis	1	24-080	Vélo, homme	1	24-137	Casque de réalité virtuelle	1
24-024	Hachette	1	24-081	Bicycle, homme	1	24-138	Casque	1
24-025	Ruban à mesurer	1	24-082	Outils	1	24-139	Drone	1
24-026	Pince	1	24-083	Connecteurs	1	24-140	Sac à main	1
24-027	Cendrier	1	24-084	Sangle à cliquet	1	24-141	Manette	1
24-028	Ruban adhésif	1	24-085	Gants	1	24-144	Briquets, assortis	1
24-029	Barre métallique	1	24-086	Feux de remorquage	1	24-145	Coffre-fort	1
24-030	Cordeau à tracer	1	24-087	Corde parachute	1	24-146	Couteaux	1
24-031	Kit de réparation de pneus	1	24-088	Trousse de réparation de pneus	1	24-147	Couteau à pain	1
24-032	Couteau	1	24-089	Gaine thermorétractable	1	24-148	Couperet	1
24-033	Couteau	1	24-090	Mallette de transport	1	24-149	Lampe de poche / gant	1
24-034	Gant	1	24-091	Câbles	1	24-150	Couteau	1
24-035	Spatule	1	24-092	Antivol pour vélo	1	24-151	Couteau	1
24-036	Couteau	1	24-093	Antivol pour vélo	1	24-152	Loquet de porte	1
24-037	Boîte de fournitures de peinture	1	24-094	Antivol pour vélo	1	24-153	Jans	1
24-038	Airbag volant	1	24-095	Antivol pour vélo	1	24-154	Serrure électronique	1
24-039	Pull à capuche	1	24-096	Antivol pour vélo	1	24-155	Bottes	1
24-040	Short / chaussures de course	1	24-097	Antivol pour vélo	1	24-156	Support pour fusil	1
24-041	Clous pour cloueuse	1	24-098	Antivol pour vélo	1	24-157	Appareil photo	1
24-042	Couteau	1	24-099	Sac de sport	1	24-158	Treuil pour véhicule	1
24-043	Couteau, en plastique	9	24-100	Chaussures	1	24-159	Embouts de tournevis	1
24-044	Gants	1	24-101	Écouteurs	1	24-160	Lecteur Blu-ray	1
24-045	Pince	1	24-102	Chemise en flanelle	1	24-161	Pied-de-biche	1
24-046	Marqueur Sharpie	1	24-103	Batterie externe	1	24-162	Pince coupante	1
24-047	Lampe de poche	1	24-104	Récepteur	1	24-163	Pompe à vélo	1
24-048	Câbles USB 2	1	24-105	Câble pour appareil électronique	1	24-164	Articles divers (ciseaux, corde, lampes frontales, etc.)	1
24-049	Sac de créateur	1	24-106	Sac à main	1	24-165	Sac de sport	1
24-050	Sac à main	1	24-107	Ordinateur portable	1	24-166	Gaffe	1
24-051	Lunettes de soleil, Divers	5	24-108	Bague, homme	1	24-167	Cadenas	1
24-052	Lampe de poche/outil multifonction	1	24-109	Caméra de chasse	1	24-168	Tournevis	1
24-053	Tournevis pour vélo	1	24-110	Carte SD	1	24-169	Attelage de remorque	1
24-054	GPS	1	24-111	Portefeuille avec contenu	1	24-170	Couteau utilitaire	1
24-055	Chargeur/haut-parleur	1	24-112	Bague, femme	1	24-171	Couteaux	4
24-056	Lunettes, trousse	1	24-113	Écouteurs	1	24-172	Cordon en acier	1
24-057	Trousse d'urgence	1	24-114	Clés	1	24-173	Sac à dos et contenu	1
						24-175	Trottinette 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>

**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... \* under 80,000 km

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • [tracksideautoservice.ca](http://tracksideautoservice.ca)

**Le LOOKOUT**  
JOURNAUX ET ÉDITION

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



# Le défilé de la fête de Victoria ILLUMINE le centre-ville de Victoria

Le 19 mai, les rues de Victoria ont été envahies par la joie et les cris des habitants venus assister au défilé annuel de la fête de Victoria. Événement très attendu du début de l'été, le défilé a rassemblé la communauté insulaire pour célébrer la diversité culturelle, les groupes communautaires et les partenaires, les fanfares et bien plus encore. Le défilé de 2025 a attiré plus de 100 participants, pour le plus grand plaisir des habitants.

La communauté locale de la Défense a fait honneur à la fierté canadienne lors de cet événement, notamment grâce à la présence du capitaine (Marine) Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt, à la musique incroyable de la Fanfare de la Marine royale canadienne (MRC) et à la participation des membres des Forces armées canadiennes (FAC) et de l'équipe de la Défense au défilé.

Représentants de la MRC, des FAC et de la communauté locale de la Défense participant au défilé annuel de la fête de Victoria.  
Toutes les images sont de Lucas Augustyn, matelot de 3e classe, Services d'imagerie FMAR(P), BFC Esquimalt.



**Mint**  
Leilani: Your Trusted Ambassador at Mint & Owner of Maid In The 519 Cleaning Service

Enjoy a 10% Discount on Your First Purchase!

All-Natural Cleaning Solutions!

Hats • Vinyl Decals • Home Decor • Stickers • 3D Printing • Signs

**Sutton Trading Post**

CUSTOM MADE: Shirts • Hoodies

Gifts • Decor • and so much more!

suttontradingpost.ca

DESIGNED JUST FOR YOU • WE OFFER A CF1 DISCOUNT

YOUR TRUSTED SOURCE FOR REAL ESTATE

SCAN ME!

**NANCY VIEIRA**  
Personal Real Estate Corporation

250-514-4750  
info@nancyvieira.com

WWW.NANCYVIEIRA.COM

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

CANADA'S MILITARY STORE

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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

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

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

101-76 Gorge Road West Victoria, BC V9A 1M1 250-388-9423

1253B Esquimalt Road Victoria BC V9A 3P4 250-590-4050

# Le tournoi de la Coupe Beaver de l'ACME remporté par les Sappers

Compilé par Archana Cini avec la contribution de Krista Morgan  
Journal Lookout



Félicitations aux Sappers, vainqueurs officiels du tournoi annuel de hockey Beaver Cup de l'Association des ingénieurs militaires canadiens (CMEA). Organisé du 23 au 25 avril à la Wurtele Arena, les Sappers ont remporté la médaille d'or contre les Bandits avec un score de 6-3 après deux jours de tournoi à la ronde. Les Engineers ont remporté la médaille de bronze contre les Pioneers après un match de 8-5.

Le titre de joueur le plus utile du tournoi a été décerné au puissant premier maître (à la retraite) Butch Boucher, âgé de 78 ans. Chaque équipe a également remis son propre prix au joueur le plus utile :

- Jeremie Dulong, des Sappers
- Arnie Steinhardt, des Bandits
- Scott Sousa, des Engineers
- Dan Kilgour, des Pioneers

Pour commémorer le 122e anniversaire de la CMEA, Real Properties Operations (RP Ops) a organisé un barbecue très fréquenté entre les matchs pour la médaille de bronze et la médaille d'or. Bravo Zulu aux Sappers, aux MVP de l'équipe et du tournoi, ainsi qu'à tous les joueurs pour cet incroyable tournoi annuel !



Les Sappers posent avec leur trophée bien mérité après avoir remporté la médaille d'or au tournoi de hockey Beaver Cup 2025 de l'ACME. Photo : Krista Morgan

# Félicitations ! M2 Addison Korb promu



Le Capitaine de frégate (Capf) Matthew Hardy préside la promotion du maître de 2e classe (M2) Addison Korb le 9 mai. Photo prise par le M1 Tyler Grant

Félicitations au maître de 2e classe (M2) Addison Korb, qui a récemment été promu matelot-chef (MATC) le vendredi 9 mai.

Le M2 Korb a été promu par le capitaine de frégate (Capf) Matthew Hardy et s'est vu remettre les *devoirs et responsabilités des chefs et des matelots* par le premier maître de 2e classe (PM2) Pavel Radutsky.

## LES PETITES ANNONCES DU LOOKOUT

### 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

**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 !

**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.

### 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>

### 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@vypc.ca ou au (250) 744-8543

### BÉNÉVOLES ECHERCHÉS

**HABITAT POUR L'HUMANITÉ ET RESTORE** sont à la recherche de bénévoles pour aider au service à la clientèle, à l'entrepôt 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 enseignement primaire pour réviser et corriger les traductions françaises des documents. Le groupe de programmes DIRE<sup>®</sup> 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](http://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](http://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](mailto: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 [bbsvictoria.com](http://bbsvictoria.com)

### ÉVÉNEMENTS

**ANNONCEZ VOTRE ÉVÉNEMENT !** Envoyez un e-mail à [lookout.newspaper@cfmws.com](mailto: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](mailto: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](http://lookoutnewspaper.com/classifieds)