



VOLUME 70 NUMÉRO 12 | 16 JUIN 2025
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?
I can help!

CHRIS ESBATI
Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca
victoriaforsale.ca



OPÉRATION LENTUS

Des membres du 450e Escadron tactique d'hélicoptères ont été déployés à The Pas, au Manitoba, pour aider à l'évacuation des résidents du nord du Manitoba, en raison des feux de forêt, dans le cadre de l'opération *Lentus*.



Photo : Aviateur Nicholas Zahari, 17e Escadron de soutien aux opérations d'imagerie, Winnipeg.

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 to what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com



16 PAGES D'OFFRES INCROYABLES - CONSULTEZ LE PROSPECTUS DE COUNTRY GROCER DANS CE JOURNAL !





SMELLS LIKE ADVENTURE

2025 MITSUBISHI OUTLANDER PHEV SE S-AWC

LEASE FOR

\$99 AT **4.49%** FOR **36** MONTHS
WEEKLY* WITH A \$2,499 DOWN PAYMENT*

ASK US ABOUT

\$500 MILITARY REBATE¹

NO-CHARGE 2-YEAR MAINTENANCE PACKAGE²

MSRP: \$53,948

SAVINGS: \$7,499

NOW PRICE: \$46,449

/ 61+km of Electric Range³

/ 7 Passenger Seating

/ Power Panoramic Sunroof

/ Smartphone Wireless Charger

/ Hands-Free Power Liftgate

SCAN HERE
FOR DETAILS



TEST DRIVE TODAY



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

* \$99 weekly is equal to \$198 bi-weekly. Offer based on Stock No. 302384. \$198 bi-weekly payment for 36 months, with \$2,499 down, or equivalent trade, at 4.49% A.P.R. on approved credit, is based on selling price of \$46,449 and 16,000km per year. Lease end residual is \$33,640. MSRP is \$53,948. 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 June 30, 2025. See dealer for details.
4.49% 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 June 1, 2025, and June 30, 2025. Other conditions apply. See dealer for details.
1 All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required.
2 Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires June 30, 2025 and subject to change without notice.
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.



Archana Cini
Journal Lookout

Chaque année, en juin, le Mois de la fierté invite les Canadiens à réfléchir, à célébrer et à être solidaires de la communauté 2SLGBTQI+. Cette année, la BFC Esquimalt continue de soutenir les communautés 2SLGBTQI+ locales et de la Défense par le biais d'un assortiment d'activités d'apprentissage, d'efforts de visibilité et d'engagements communautaires.

Le calendrier du Mois de la fierté 2025 regorge d'occasions pour l'équipe de la Défense de participer, y compris la soirée "Pride and Pints" du 25 juin organisée par le Réseau de la fierté de la fonction publique (RFPF), et la course arc-en-ciel de 5 km de la Formation du 27 juin, organisée par le Programme de soutien du personnel (PSP) d'Esquimalt. Pour ceux qui souhaitent avoir plus d'impact et favoriser l'inclusion tout au long de l'année, une formation d'ambassadeur de l'espace positif est également proposée tout au long du mois. Les membres sont également invités à se joindre aux célébrations vibrantes de la semaine de la fierté de Victoria (du 1er au 6 juillet), avec le défilé annuel de la fierté de la ville prévu pour le dimanche 6 juillet.

Pour le commandant Adriano

Photo : Chinnapong / Getty Images Plus via Getty Images

Lozer, champion de l'organisation consultative de l'équipe de défense des Forces maritimes du Pacifique (MARPA), "le mois de la fierté est une occasion importante d'honorer des collègues, de nouer des contacts avec de nouvelles personnes et de manifester son soutien".

Les membres de la DTPAO des FMAR(P) ont donné vie à ce message en se portant volontaires en uniforme au Sidney Pride Festival le 14 juin. Les membres de l'Équipe de la Défense peuvent également s'attendre à voir le drapeau de la fierté intersexuelle et le drapeau des survivants autochtones, qui soulignent le Mois de l'histoire autochtone, à la BFC Esquimalt, au Workpoint, à l'arsenal et à Naden.

Bien que la saison de la fierté soit l'occasion de célébrer la force et la joie des communautés 2SLGBTQI+ du Canada, c'est aussi le moment de tirer des leçons du passé et d'agir pour un avenir équitable.

Le 12 juin, les membres de l'Équipe de la Défense se sont réunis dans le mess des chefs et des premiers maîtres de la BFC Esquimalt pour le Pride-Purge Coterie, un symposium poignant. L'événement, parrainé par les Rainbow Veterans of Canada et le LGBT Purge Fund, comprenait la projection de *The Fruit Machine*, un documentaire sur la surveillance et l'interrogatoire des personnes de la

communauté LGBTQI+ pendant la purge militaire canadienne. Les participants ont également eu l'occasion de s'entretenir avec un groupe d'éminents survivants de la purge sur le film et sur la défense des personnes LGBTQI+ au sein de la fonction publique canadienne.

La coterie a été accueillie par le conseiller en genre de la formation des FMAR(P) (GENAD) et la DTPAO, qui se sont dits très honorés d'avoir coordonné le symposium. La matelot de deuxième classe (Mat2) Chelsey Stickney, coprésidente militaire de la DTPAO, a souligné l'intérêt d'entendre un panel de survivants de la purge.

"Nous avons pu donner une voix à des histoires qui, trop souvent, sont oubliées ou réduites au silence", a déclaré le matelot de 2e classe Chelsey Stickney. "J'espère que nos participants sont repartis avec de la gratitude pour ceux qui les ont précédés et qui ont courageusement ouvert la voie à un avenir plus inclusif pour chacun d'entre nous".

Alors que la saison de la fierté commence et que des réflexions sont faites sur les progrès et le travail à faire, la BFC Esquimalt reste concentrée sur la promotion d'une équipe de la Défense inclusive et résiliente.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur la DTPAO ou pour vous joindre à la DTPAO, communiquez avec la DTPAO des FMAR(P) à l'adresse suivante : MARPAC.DTPN@forces.gc.ca.



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 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'abréger 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

Leslie Eaton

creativeservices@lookoutnewspaper.com

eaton.leslie@cfmws.com

**RÉDACTEUR/COORDONNATEUR
DES MÉDIAS NUMÉRIQUES**

Archana Cini

Archana.Cini@forces.gc.ca

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto

250-363-3127

Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck

778-977-5433

military.base.advertising@gmail.com

Danielle Thompson

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

MARIN DU TRIMESTRE

Matelot de 2ème classe Jackson Langley



Le marin du trimestre, le matelot de 2e classe Jackson Langley.
La photo : Caporal Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes

Consolidé par Archana Cini

Journal Lookout

Avec la contribution du

Maître de 1re classe Micheal Stone

gardien du magazine WENG TECH Manager, NCSM Ottawa

Bravo Zulu au matelot de deuxième classe (Mat2) Jackson Langley du NCSM *Ottawa*, le premier matelot du trimestre 2025.

Largement reconnu pour sa solide éthique de travail, son potentiel de leadership exceptionnel et son engagement envers la Marine royale du Canada (MRC), le matelot de deuxième classe Jackson Langley a été officiellement honoré le 12 mai au Quartier général de la Flotte canadienne du Pacifique (QGFC), à la BFC Esquimalt.

Actuellement en service à bord de l'*Ottawa* en tant que technicien subalterne en génie de l'armement, le Mat2 Langley a constamment dépassé les attentes tout au long du trimestre. Parmi ses principales

réalisations, mentionnons le fait d'avoir terminé la formation obligatoire avant la date prévue, d'avoir été sélectionné pour la sous-occupation du contrôle des tirs et d'avoir assumé les fonctions de préposé à la revue.

Au-delà de son acuité technique, le Mat2 Langley est également reconnu pour sa capacité à établir des liens avec ses pairs et ses supérieurs. Le Mat2 Langley a fait preuve de compétences exceptionnelles en matière de leadership à bord de l'*Ottawa*, en donnant des conseils précieux sur les procédures aux apprentis techniciens, même dans des situations de forte pression. Bravo Zulu au Matelot du trimestre Mat2 Jackson Langley pour cet honneur bien mérité !

Félicitations à tous les candidats de janvier à mars 2025, dont l'engagement envers l'excellence continue de faire de la MRC une flotte plus résiliente chaque jour.

• Hats • Vinyl Decals • Home Decor • Stickers • 3D Printing • Signs • Gifts • Decor • and so much more!

Sutton Trading Post

CUSTOM MADE: Shirts • Hoodies

suttontradingpost.ca

DESIGNED JUST FOR YOU • WE OFFER A CFT DISCOUNT

MARCH OUT CLEAN OUT BOOK NOW!

MAID IN THE 519

SCRUBBING EVERYWHERE ON VANCOUVER ISLAND

Apartment/Home
Commercial
Estate/Rental Cleanout
Post Construction

250-252-6368

maidinthe519@gmail.com
www.maidinthe519.ca

Les bougies du souvenir Éclairent le cimetière des anciens combattants d'Esquimalt

Consolidé par Archana Cini
Journal Lookout

La 25e cérémonie annuelle d'hommage à la chandelle de God's Acre, un événement puissant de réflexion et de respect, a récemment rendu hommage aux anciens combattants canadiens et aux membres actifs de l'équipe de la Défense au cimetière des anciens combattants d'Esquimalt. Connu sous le nom de God's Acre, ce cimetière est un lieu historique national où reposent plus de 2 500 militaires et membres de leurs familles.

La cérémonie proprement dite a eu lieu le 29 mai en présence d'anciens combattants, de membres des Forces armées canadiennes (FAC), de la Marine royale du

Canada (MRC), de Scouts Canada, du 89e Escadron des cadets de l'Aviation royale du Canada (RCACS) du Pacifique et du public. L'événement comprenait un discours poignant prononcé par le maître de cérémonie, M. Cliff Lequesne, et un défilé cérémoniel dirigé par le lieutenant de vaisseau Kenneth White. La présence de Scouts Canada et de 89 Pacific RCACS a également mis l'accent sur l'importance du souvenir générationnel, les jeunes bénévoles plaçant des drapeaux et des bougies sur les tombes.

La cérémonie a permis non seulement d'honorer le passé du Canada, mais aussi de renforcer les liens entre les membres actifs, les anciens combattants et les générations futures.



Photo : krblokhin / Getty Images Plus via Getty Images

En haut : Le lieutenant de vaisseau Kenneth White dirige le défilé des autres membres de la Marine royale canadienne lors de la cérémonie à la chandelle de God's Acre. Photo : Caporal Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes.
Un membre des 89 cadets royaux de l'air du Pacifique dépose une bougie pendant la cérémonie à la chandelle God's Acre au cimetière des anciens combattants d'Esquimalt. Photo : Matelot de 3e classe Owen Davis

GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

**WHEN YOU NEED
A VEHICLE OR RV,
VISIT GALAXY MOTORS!**

- THE **LARGEST** INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND
- 5 DEALERSHIPS **PLUS** 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

LANGFORD

AUTO Sales
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway

10% OFF
for all active
military members.





Le matelot de 1re classe Victor Petrusevici du NCSM Vancouver (deuxième à partir de la gauche) reçoit une tasse Yeti gravée en reconnaissance de son résultat exceptionnel en tant que meilleur élève du défi de reconnaissance des drapeaux et fanions de signalisation. Photo : Premier maître de 2e classe Joel Laurin, responsable de la formation SONAR.

APPS AHOOY !

La nouvelle formation navale stimule l'apprentissage et la compétition

Archana Cini

Journal Lookout

Les membres de la Marine royale canadienne peuvent désormais utiliser une série de huit applications de développement professionnel. Il s'agit d'un supplément facultatif destiné à soutenir la formation périssable et à aiguïser les compétences clés dans l'ensemble de la flotte.

Lancées en janvier 2025 par les développeurs du contrôle de la qualité du Quartier général du groupe d'instruction navale (QG NTG), avec la collaboration du Centre de soutien à l'apprentissage (CSA), ces applications marquent un changement important dans la façon d'aborder l'apprentissage au sein de la flotte.

Les offres actuelles comprennent : Rangs CAF ; Règlement sur les collisions ; Reconnaissance des feux de nuit ; Contrôle des avaries ; Systèmes d'incendie de navire ; Reconnaissance des silhouettes de navire ; Drapeaux et fanions de signalisation ; et Canevas des drapeaux de signalisation. Les applications renforcent de manière interactive les domaines de connaissances clés de la MRC grâce à la répétition, à des scénarios aléatoires et à des éléments visuels reconnaissables, le tout dans un format facile à naviguer pour les marins.

Selon le premier maître de deuxième classe Michael Schultz, responsable de la formation des communicateurs navals et des stewards, les outils ont été extrêmement bien accueillis par les marins.

“La réaction a été incroyablement positive

jusqu'à présent”, a-t-il déclaré. “Les apprenants sont souvent en mesure d'accéder à l'apprentissage par application et d'en tirer parti plus facilement qu'avec les méthodes traditionnelles. Parmi les autres avantages notables de la formation numérique, citons l'amélioration de l'accessibilité, la possibilité d'apprendre en déplacement et l'opportunité de s'engager dans une compétition amicale.

Pour tester l'application et l'engagement des marins, le QG NTG a lancé en février un défi de reconnaissance centré sur l'application Signal Flags and Pennants. Avec plus de 150 participations soumises par des marins de la MRC des deux côtes canadiennes et des divisions de la Réserve navale, le défi a largement dépassé les attentes. Le Mat1 Victor Petrusevici, du NCSM Vancouver, a été le plus performant, réalisant un score sans faille en seulement 56 secondes.

“Nos marins sont motivés et compétitifs, et ces applications ont la capacité innée d'exploiter cette motivation”, a déclaré le second maître de 1re classe Schultz. Bien qu'il n'existe actuellement que huit applications dans la suite de formation numérique, des plans ont été confirmés pour en développer d'autres à l'avenir. Bien que les prochaines offres soient susceptibles de se concentrer sur la formation aux opérations de sonar, les marins de la MRC sont également encouragés à soumettre des demandes de soutien à l'apprentissage pour d'autres idées d'applications sur le site <https://ntglsc.pages.dev>.

MARAKAI

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

1 Month Free Rent

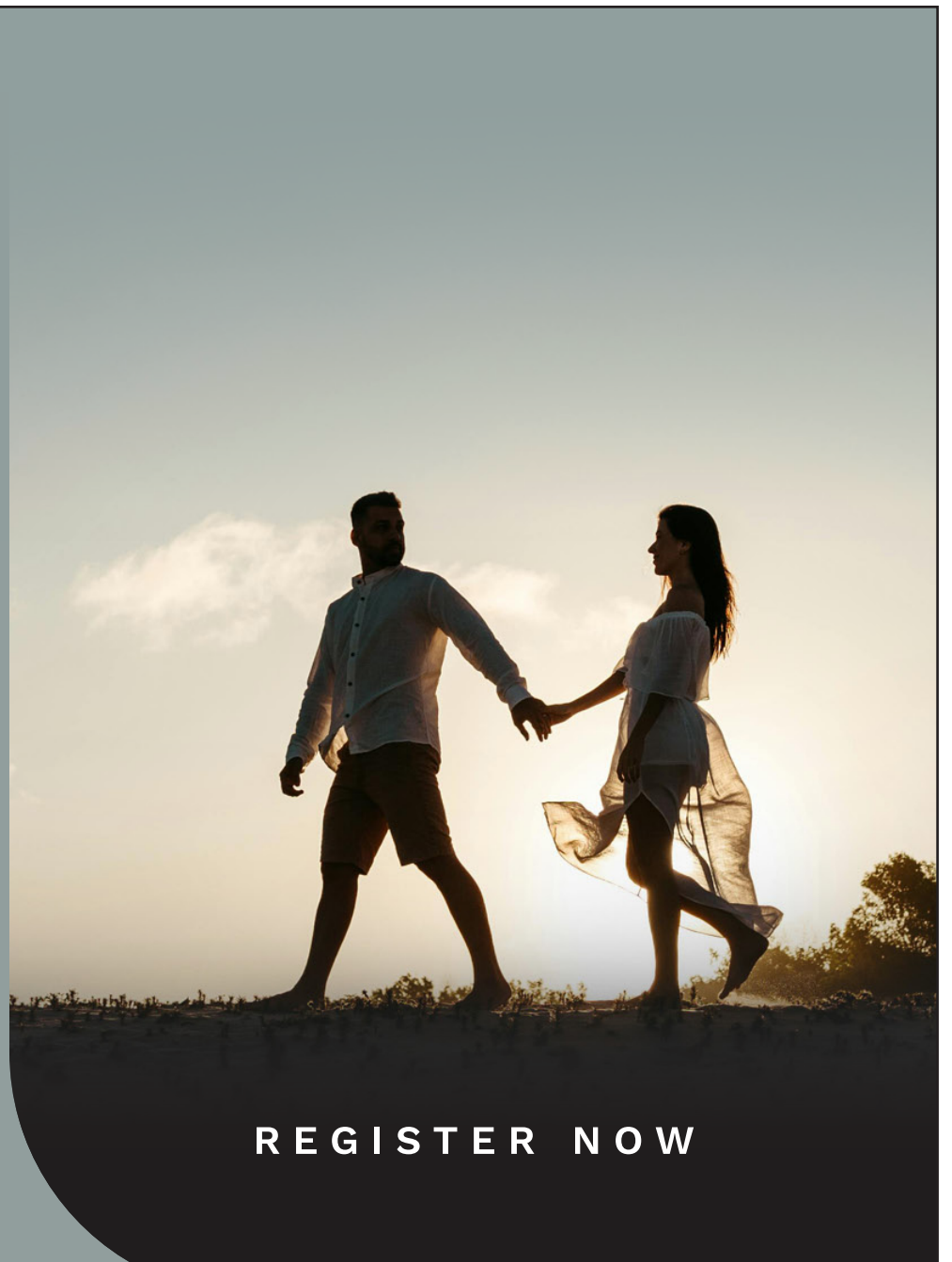
1 Year Free Parking & Internet

**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
TRAINE

MANAGED BY
**MAINLINE
LIVING**



REGISTER NOW

(De gauche à droite) Le Capitaine de vaisseau Jeremy Samson, commandant sortant du NCSM *Regina* ; le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique (CANFLTPAC) ; le Capitaine de frégate Dareen Sleen, commandant entrant du NCSM *Regina*, en mer le 24 mai.



Le NCSM *Regina* observe la passation de commandement en mer avec les marins et leurs familles à bord

Adj DoHyun Kim
NCSM *Regina*

Le 23 mai, le NCSM *Regina* a franchi une étape importante en matière de leadership lors d'une cérémonie de passation de commandement qui s'est déroulée en mer.

Présidée par le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique (CANFLTPAC), la cérémonie a vu le commandement passer du Capitaine de vaisseau Jeremy Samson, commandant sortant, au Capitaine de frégate Darren Sleen, commandant entrant. La cérémonie de passation de commandement s'est déroulée dans le cadre d'une journée de la famille au cours de laquelle le commandement et l'équipage du *Regina* se sont réunis avec leurs proches.

Promu à son grade actuel au cours de la cérémonie, le capitaine de vaisseau Samson a rendu hommage à l'expertise et au courage de l'équipage du navire, exprimant son émotion à l'occasion de son départ. Ce sentiment a trouvé écho chez les membres de l'équipage, qui ont été nombreux à décrire le Capv Samson comme un marin qui comprenait les nuances du commandement d'un navire de guerre et d'un leadership fort.

Avant d'être nommé à bord du NCSM *Regina*, le nouveau commandant, le Capf Sleen, a été commandant du NCSM *Venture*, le centre de formation des officiers de marine. Réputé pour sa capacité à favoriser l'esprit commu-

nautaire, le Capf Sleen arrive à bord du *Regina* avec une solide expérience en matière de camaraderie et de leadership.

Après la cérémonie, les commandants entrants et sortants et leurs familles se sont réunis dans la cabine du capitaine pour passer symboliquement le flambeau. En plus de reconnaître les responsabilités qui accompagnent le commandement, les deux chefs ont salué et rendu hommage aux sacrifices constants consentis par leurs proches.

Dans le cadre de la journée de la famille qui a coïncidé avec la cérémonie du CoC, les marins ont également eu l'occasion de donner à leurs proches un rare aperçu des coulisses de la vie navale. Les membres d'équipage ont guidé leurs proches à travers le *Regina*, partageant à la fois des informations opérationnelles et des anecdotes sur le travail d'équipe considérable nécessaire pour maintenir un navire prêt pour la mission. L'événement a non seulement renforcé les liens entre les marins et leurs familles, mais a également mis en lumière le dévouement et les sacrifices qui accompagnent la vie en mer.

La journée et la cérémonie se sont terminées dans la tradition navale classique, le capitaine de vaisseau Samson étant transporté à terre sur un canot pneumatique à coque rigide (RHIB) tandis que l'équipage du navire et leurs proches applaudissaient fièrement un chapitre naval bien mené.



“La journée et la cérémonie se sont terminées dans la plus pure tradition navale.”



NCSM *Regina*
Photo : Caporal Michael Bastien,
Services d'imagerie FMAR(P)



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

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

'Sup Campers? Let's paddle!

Embark on your water adventures with confidence and style, add more fun to your camping experiences with this amazing deal on a paddle board with full kit.

\$398 **BONUS!**
BUY 1 AND GET A 2ND
HALF PRICE

Comes with: Board, manual, backpack carrier, paddle, ankle cord, repair kit and pump.
Light and stable, easy to steer, rated to 300 lbs

10.5' X 32" X 6" / 12KG, Single Layered, drop stitch construction, Halkey pressure valve. Limited Stock #SUP005



TriangleRV Centre

Dealer # 10237



We Turn Your Military Skills Into Civilian Success

"Helmets to Hardhats was what I needed to get from the military to civilian side with their large array of connections with many different trades, trade unions, and job postings. H2H offers many common basic training courses needed prior to work, for free...H2H can give you the kickstart you need to keep going at a steady pace on the civilian side with a great career."

Connor, recent Millwrights union 2309 success story

Helmets to Hardhats helps Veterans, Reservists, Cadets, and military family members get job ready with specialized training, critical safety certifications, and direct pathways into construction apprenticeships.

Your next mission starts here.
Let's build your future together.



Funded in part by the Government of
Canada's Canadian Apprenticeship
Strategy

Canada

Événement à venir !
21 juin

19^E

COURSE NAVALE annuelle de la BFC Esquimalt

Consolidé par Archana Cini
Journal Lookout

Ily a quelque chose de puissant dans le fait de bouger avec la communauté.

La 2025^e édition de la course Navy de la BFC Esquimalt sera officiellement lancée le 21 juin, et tout le monde est invité.

Axée sur la famille et connue pour être très amusante, la Course de la Marine est bien plus qu'une course - c'est une célébration tant attendue de la santé, de la camaraderie au sein de l'équipe de la Défense et de l'esprit communautaire. En plus d'offrir des options de course de 10 km, de 5 km et de course virtuelle, ainsi qu'une course amusante pour les enfants, la Course de la Marine 2025 comprend également ce qui suit :

- De la musique en direct interprétée par la Musique Naden de la Marine royale canadienne (MRC)
- Des services de garde d'enfants gratuits
- Des cadeaux excitants et des kiosques de vendeurs
- Des postes d'encouragement et des affiches bricolées
- Des rafraîchissements
- Cabines de photos pour les familles

Que vous choisissiez de courir, de marcher ou d'encourager, la Course de la Marine est faite pour vous. L'événement est également ouvert à tous les âges, à toutes les capacités, à tous les niveaux de forme physique et à tous les membres du public et de la communauté de la Défense.

L'inscription en ligne pour l'événement de 2025 est maintenant terminée, mais il est encore possible de s'inscrire en personne aux heures de ramassage des trousseaux de course, qui sont indiquées sur le site Web - navyrunesquimalt.com ou à l'adresse recreationcpac@forces.gc.ca. Nous avons hâte de vous voir !

Merci à tous nos commanditaires qui ont rendu possible la 19^e édition de la Course de la Marine, et plus particulièrement à nos commanditaires de niveau Or, la Banque de Montréal (BMO), Seaspan Victoria Shipyards, Babcock et Bell Media.



Port et puzzle

Prêt à tester vos connaissances navales et à aiguiser vos compétences en matière de jeux télévisés sur la Colombie-Britannique avec le Lookout ?

Bienvenue à bord de Port & Puzzle, notre nouvelle rubrique interactive de mots croisés, de casse-tête et d'autres jeux d'esprit.

Chaque mois, nous vous proposerons un nouveau jeu de lettres (ou deux) inspiré de la côte ouest, de la vie militaire et de bien d'autres choses encore. Levez l'ancre, et que le casse-tête commence !

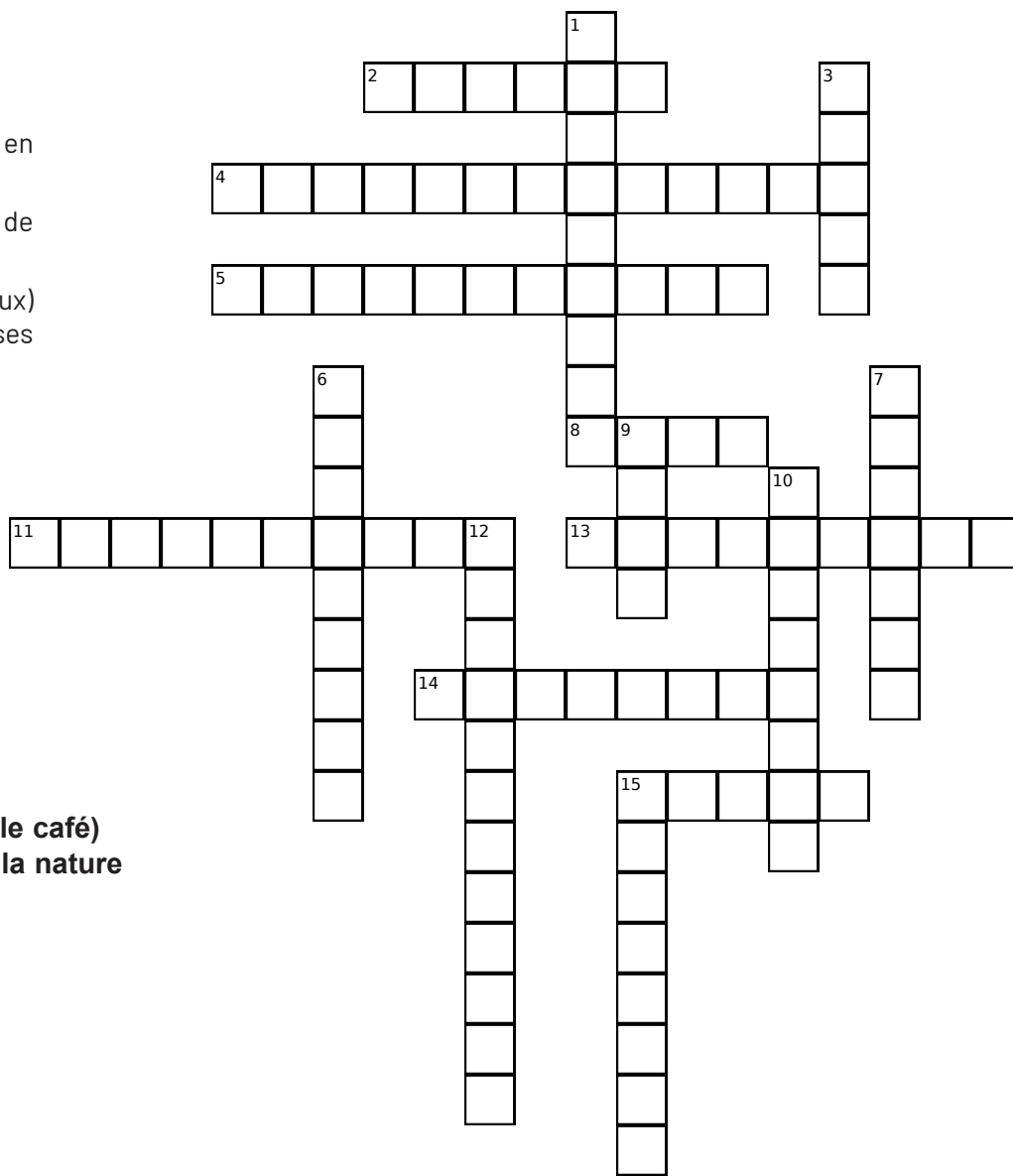
Indices

De l'autre côté :

- 7. expression navale courante signifiant bien fait
- 10. Matériau du mât totémique
- 11. Premier navire de patrouille arctique et hauturier
- 13. membre de l'équipage d'un navire
- 14. responsable de la cargaison d'un navire
- 16. Terme désignant le retrait d'un navire

Du vet :

- 1. arbre indigène de la côte de la Colombie-Britannique
- 2. boisson populaire de la Colombie-Britannique (autre que le café)
- 3. artiste britanno-colombien célèbre pour ses peintures de la nature
- 4. animal souvent vu sur la base de la BFC Esquimalt
- 5. Grade militaire inférieur à celui de lieutenant de vaisseau
- 6. cimetière historique de la marine à Esquimalt
nom commun d'Esquimalt
- 8. préfixe d'un navire de la Marine royale canadienne
- 9. sous-officier supérieur à bord
- 12. conditions météorologiques côtières
- 15. structure navale à terre



Réponses à la page 12

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

Summer 2025



1488 Flint Ave 250.668.3220 rentatwestview@gmail.com

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

Plus de 140 locaux roulent sous la pluie lors de la randonnée cycliste annuelle de la marine

Archana Cini
Journal Lookout

Pas de soleil ? Pas de problème. La pluie n'a pas ralenti l'élan de plus de 140 cyclistes qui ont pris la piste pour la 2025e randonnée à bicyclette de la Marine de la BFC Esquimalt, le 21 mai.

Les cyclistes ont pédalé sur un parcours de 18 ou 36 kilomètres qui reliait cinq communautés locales (Esquimalt, Victoria, Saanich, View Royal et Songhees Nation) par le sentier Galloping Goose et le sentier ferroviaire Esquimalt & Nanaimo (E&N). L'événement a débuté par un rodéo pour enfants très attendu qui a donné le ton à une journée inspirante sur roues.

Fondé en 2016, le NBR a d'abord été un moyen d'unir les membres des Forces armées canadiennes (FAC), les anciens combattants et les civils de tout le pays pour soutenir la santé, la forme physique et la communauté. Au fur et à mesure que la participation augmentait, la capacité de l'événement annuel à générer un impact significatif augmentait également.

Le NBR fonctionne comme un mouvement national, avec des événements cyclistes régionaux organisés dans tout le pays. La randonnée de 2025 représente bien plus que le cyclisme et la construction d'une communauté - il s'agit de faire une réelle différence. Tous les fonds recueillis par les cyclistes cette année serviront à appuyer la Fondation Navalis, Appuyons nos troupes et Sans limites, des organismes voués au bien-être holistique des marins de la Marine royale du Canada (MRC) et de leurs familles.

En coulisses, l'organisation de

l'événement NBR en personne de la BFC Esquimalt a nécessité des mois d'engagement. Matt Carlson, officier de projets de la BFC Esquimalt et directeur local de la RBN, a été frappé par le dévouement des bénévoles qui ont participé à l'événement.

"Ce que j'ai préféré, c'est de travailler en étroite collaboration avec le comité de l'ARNB de la BFC Esquimalt, qui s'est considérablement agrandi cette année", a-t-il déclaré. "Nos membres ont grandement contribué au succès global de l'événement. L'équipe grandissante a donné vie à de nouvelles idées pour la randonnée de 2025, y compris des soutiens aux cyclistes comme du café et des collations gratuits, un service de valet de vélo sécurisé et des kiosques de vendeurs locaux qui ont tous contribué au succès de l'événement.

"Bien que la pluie se soit abattue sur nous pendant toute la durée de l'événement, 87 % de nos inscrits étaient à vélo. Cela en dit long", a déclaré M. Carlson. "J'ai vu tant de visages souriants.

Bien que les événements NBR d'Ottawa et de Halifax de 2025 soient encore à l'horizon, la randonnée d'Esquimalt a prouvé que la passion et la raison d'être brillent, même sous la pluie.



Photo : Matelot de 3e classe Owen Davis, Services d'imagerie des FMAR(P).



Photo : Matelot de 3e classe Jacob Saunders


DÉFI VÉLO | **NAVY BIKE RIDE**
DE LA MARINE



Photo : Matelot de 3e classe Jacob Saunders

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

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

YOUR TRUSTED SOURCE FOR REAL ESTATE

SCAN ME!

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

WWW.NANCYVIEIRA.COM

PEMBERTON HOLMES REAL ESTATE

westmont
MONTESSORI SCHOOL

dynamic • independent • connected

future-focused education

PRE-SCHOOL to GRADE 12
TOURS AVAILABLE THURSDAYS

4075 Metchosin Rd, Victoria BC, V9C 4A4
T: 250 474 2626
info@westmontschool.ca | westmontschool.ca

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 pi², 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@habitat-victoria.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® 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 bbsvictoria.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

RÉPONSES AUX MOTS CROISÉS

Arbre indigène de la côte de la Colombie-Britannique, Arbutus ; Préfixe d'un navire de la Marine royale canadienne, NCSM ; Condition météorologique côtière, Brouillard ; Animal souvent vu sur la base de la BFC Esquimalt, Cerf ; Structure navale à terre, Jetée ; Sous-officier supérieur à bord, Coxswain ; Personne responsable de la cargaison du navire, Boatswain ; Boisson populaire de la Colombie-Britannique (autre que le café), Kombucha ; Matériau d'un mât totémique, Cèdre ; Premier navire de patrouille extracôtier et arctique, HarryDeWolf ; artiste de la Colombie-Britannique célèbre pour ses peintures sur la nature, Emily Carr ; terme désignant le retrait d'un navire, Decommission ; expression navale courante signifiant bien fait, BravoZulu ; grade militaire inférieur à celui de lieutenant de vaisseau, SubLieutenant ; nom commun du cimetière naval historique d'Esquimalt, GodsAcre ; membre de l'équipage d'un navire, Sailor.

Discover a Better Way!

Découvrir une meilleur voie !



Watch our video!
Regardez notre vidéo !



A message from the
Active Living Working Group

Un message du Groupe
de travail sur la vie active

La mise à jour du taux de l'indemnité de logement des Forces canadiennes 2025 est désormais en ligne



Consolidé par
Archana Cini
Journal Lookout

La mise à jour des taux de l'indemnité de logement des Forces canadiennes (IDFC) pour 2025 a été approuvée et entrera en vigueur le 1er juillet.

Les membres admissibles qui ne reçoivent pas actuellement l'IDFC sont encouragés à présenter une demande par l'entremise de DWAN, tandis que ceux qui reçoivent déjà l'IDFC n'ont pas besoin de présenter une nouvelle demande, à moins d'être réinstallés. L'indemnité provisoire de subsistance (PPLD) est égale-

ment ajustée et sera progressivement supprimée d'ici juillet 2026. Tous les membres de la CAF sont vivement encouragés à consulter leur CHFD et leur PPLD pour vérifier les calculs et les paiements individuels, ainsi que pour noter si des changements de circonstances récents devraient affecter leurs montants mensuels.

Pour de plus amples renseignements sur les taux de la DFC 2025, veuillez communiquer avec votre salle des rapports ou consulter l'intranet de votre équipe de la Défense.



Médias sociaux de la Marine royale canadienne

La Marine royale du Canada est fière d'annoncer le transfert de la nomination du chef de la formation des FMAR(P) du premier maître de 1re classe Arvid Lee au premier maître de 1re classe Jonathon Sorensen.

Nous exprimons notre profonde gratitude au chef Lee

pour son leadership exceptionnel et son dévouement à la formation. Son engagement envers l'excellence a laissé un impact durable sur la Marine royale canadienne.

En accueillant le chef Sorensen, nous nous réjouissons de son leadership et de sa vision pour guider les FMAR(P) vers l'avenir.

Félicitations au chef Sorensen !



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



Presented by:



CIBC PRIVATE WEALTH
WOOD GUNDY
CIBC COMMERCIAL BANKING

Sponsored by:



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

**Broadmead Care
Foundation**

LOOKOUT
NEWS

* HONOUR HOUSE *

SPECIAL
EDITION

MILITARY FAMILIES STAY FREE



ARE YOU IN THE GREATER VANCOUVER
AREA FOR MEDICAL PURPOSES?





NAVY

*

ARMY

*

AIR FORCE

**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



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 peintre	1	24-094	Antivol pour vélo	1	24-153	Jeans	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	Embout 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, femme1	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

Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

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

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



WALKER



* under 80,000 km

Le LOOKOUT
JOURNAUX ET ÉDITION

Actualités

Éditions complètes
Anciennes éditions
Petites annonces
et plus encore sur

lookoutnewspaper.com

Pleins feux sur l'été

Le yoga sur la pelouse revient pour les employés du MDN

Consolidé par Archana Cini
Journal Lookout

Vous cherchez un moyen facile de vous ressourcer en milieu de semaine tout en favorisant votre santé et votre bien-être ?

Le *yoga sur la pelouse* est officiellement de retour pour une quatrième saison à la BFC Esquimalt, offrant à tous les membres de l'Équipe de la Défense autorisés à travailler dans l'arsenal maritime l'occasion de se ressourcer sous le ciel.

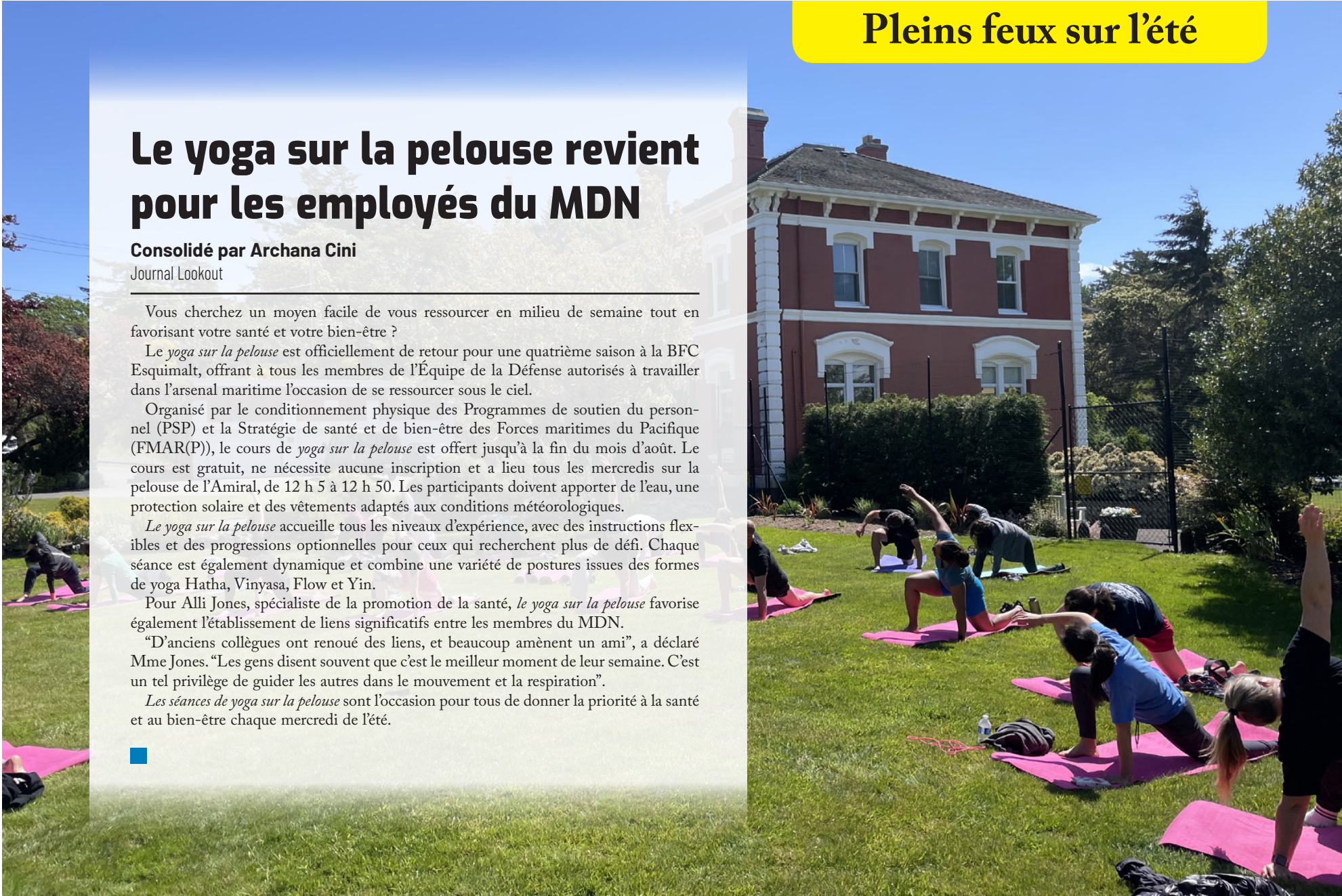
Organisé par le conditionnement physique des Programmes de soutien du personnel (PSP) et la Stratégie de santé et de bien-être des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)), le cours de *yoga sur la pelouse* est offert jusqu'à la fin du mois d'août. Le cours est gratuit, ne nécessite aucune inscription et a lieu tous les mercredis sur la pelouse de l'Amiral, de 12 h 5 à 12 h 50. Les participants doivent apporter de l'eau, une protection solaire et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.

Le *yoga sur la pelouse* accueille tous les niveaux d'expérience, avec des instructions flexibles et des progressions optionnelles pour ceux qui recherchent plus de défi. Chaque séance est également dynamique et combine une variété de postures issues des formes de yoga Hatha, Vinyasa, Flow et Yin.

Pour Alli Jones, spécialiste de la promotion de la santé, le *yoga sur la pelouse* favorise également l'établissement de liens significatifs entre les membres du MDN.

"D'anciens collègues ont renoué des liens, et beaucoup amènent un ami", a déclaré Mme Jones. "Les gens disent souvent que c'est le meilleur moment de leur semaine. C'est un tel privilège de guider les autres dans le mouvement et la respiration".

Les séances de *yoga sur la pelouse* sont l'occasion pour tous de donner la priorité à la santé et au bien-être chaque mercredi de l'été.



Des membres de la communauté locale de la Défense profitent du soleil et participent à une séance de yoga sur la pelouse le 4 juin à Admiral's Lawn, à la BFC Esquimalt. Photo : Alli Jones



Find Your Way Home at Light House

Bayfront rentals just minutes from the base — with exclusive military incentives.

Modern waterfront living designed for comfort and convenience. Light House offers beautifully appointed rental apartments steps from the water, with easy access to the base, on-site childcare, and amenities that fit your lifestyle — whether you're on duty or off.

SUITES STARTING

from \$2,100/month

rentlighthouse.ca 236-638-7635

LIGHT HOUSE

Experience Bayfront Living

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

Georgia Strait | WOMEN'S CLINIC

GSWC.CA
1.866.487.9040