VOLUME 70 NUMBÉRO 13 | 30 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

BFC ESQUIMALT
COURSE DE LA MARINE
2025

Ce n'est pas seulement une question de rythme, c'est aussi une question de personnes. Main dans la main et le cœur plein de joie, ce trio de participants à la course de la Marine de la BFC Esquimalt a franchi la ligne d'arrivée ensemble le 21 juin, nous rappelant que chaque pas est meilleur lorsqu'il est partagé avec ceux que l'on aime.

Pour en savoir plus, rendez-vous aux pages 2 et 3.

Photo : Joseph Camilleri

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
250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

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

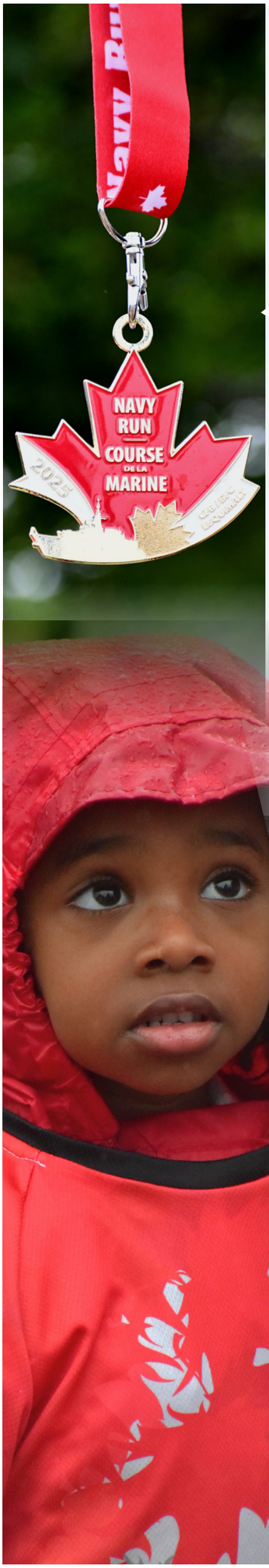
FINISH
369
846
956
972
996
702

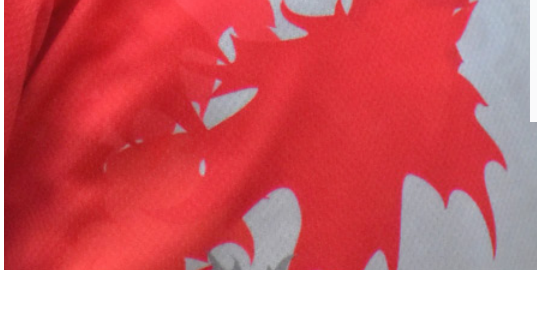
452
453

SPEEDFARM

978

NAVY RUN
983





La 19e édition de la Course de la Marine rassemble des centaines de personnes à la BFC Esquimalt

Archana Cini
Journal Lookout

Il n'y a rien de tel que le coup de canon tant attendu à 8 h 45 un samedi matin pluvieux.

Le 21 juin, la BFC Esquimalt a accueilli des centaines de membres de la communauté de la Défense et d'habitants de la région qui se sont soutenus mutuellement lors de la 19e édition annuelle de la course de la Marine.

La course de la Marine d'Esquimalt 2025 s'est déroulée au Centre athlétique Naden, offrant aux participants une matinée bien organisée, placée sous le signe de l'activité physique et de la cohésion communautaire. Avec un parcours pittoresque qui serpentait à travers le port et certaines sections de la BFC Esquimalt, la course de cette année comprenait des épreuves de 5 et 10 km en présentiel, ainsi qu'une option de course virtuelle inclusive. Ce format hybride, introduit pour la première fois en 2020, est resté un élément clé du succès de l'événement, en particulier pour les membres de la communauté de la Défense déployés ou travaillant à distance.

Selon la directrice de la course, Gillian Larsen, l'édition 2025 a enregistré le taux d'inscription le plus élevé depuis plusieurs années, avec plus de 590 participants inscrits à travers le Canada, dont près de 400 ont couru localement cette année.

L'un des éléments communautaires les plus appréciés de la course de la Marine reste son volet de collecte de fonds. L'édition 2025 a permis de recueillir plus de 3 800 dollars pour Soldier On, un organisme sans but lucratif fondé en 2007 qui vient en aide aux membres blessés ou malades des Forces armées canadiennes (FAC).

Un autre moment fort de la journée a été la très appréciée course pour enfants, qui a vu de jeunes coureurs au sourire radieux courir dans les flaques d'eau sur une piste adaptée aux enfants. Une variété de ressources pour les familles des militaires et des produits locaux faits à la main étaient offerts, ainsi que des rafraîchissements et des collations nutritives. En plus des stations d'encouragement et d'approvisionnement en eau disséminées le long du parcours pour soutenir les participants, la Musique de la Marine royale canadienne (MRC) de la Naden Band a maintenu le moral des coureurs malgré la pluie avec une sélection de musique entraînante.

Avec une forte participation, une réputation qui ne cesse de croître et plus de 50 bénévoles, la course Navy Run 2025 continue de renforcer son statut d'événement phare de l'été pour la communauté d'Esquimalt.

Un grand merci à nos incroyables sponsors de la Navy Run 2025 : SEASPAN, Babcock, BMO, Bell Media, Running Room, Outway, Saje Natural Wellness, Tim Hortons et Domino's Pizza !

Bravo à nos incroyables médaillés d'or, d'argent et de bronze :

Course de 5 km
Or : Cian Griffin, 17:25
Argent : Bailey Toupin, 18:42
Bronze : Liam Ramstead, 19:43

Course de 10 km
Or : Joshua Koromei, 34:40
Argent : Landon Leslie-Marseille, 36:18
Bronze : Daniel Sellers, 36:38

THIS IS AN ALL RANK MILITARY, CIVILIAN DEFENCE TEAM, FAMILY FRIENDLY EVENT!

IL S'AGIT D'UN ÉVÉNEMENT FAMILIAL QUI S'ADRESSE AUX MILITAIRES DE TOUS GRADES ET AUX ÉQUIPES DE DÉFENSE CIVILE.

ESQUIMALT
PORTARE PER OMNIA
Funded by the CFB Esquimalt Base Fund

PACIFIC
PACIFIQUE
READY AYE READY

Come Celebrate • Venez célébrer

Canada Day Fête du Canada

JULY 1, 5:30-10PM
1ER JUILLET, DE 17H30 À 22H
GUNROOM, WORK POINT

- *Food Provided! 1830 while supplies last*
- *Balloons & Face Painting 1730 - 2030*
- *Music Bingo 1900 - 2200*

- *Nourriture fournie 1830 jusqu'à épuisement des stocks*
- *Ballons et peinture sur visage 17h30 - 20h30*
- *Bingo musical 19h - 22h00*

Bring your lawn chairs and don't miss out!

Apportez vos chaises de jardin et ne manquez pas cette occasion !

Photo de groupe des membres du 4e Groupe-patrouille de Rangers canadiens (4GRPC) et des membres de la Marine royale canadienne (MRC) à la marina Cow Bay, à Prince Rupert, le 28 mai.

Exercice SEA RANGER 2025

Renforce la préparation de la MRC et des Rangers tout en renforçant la communauté

Ens 2 Kim Wachockier
Affaires publiques du FMAR(P)

Les marins de la Marine royale canadienne (MRC) du NCSM *Nanaimo* et les membres du 4e Groupe-patrouille de Rangers canadiens (4GRPC) ont récemment collaboré à un exercice d'entraînement humanitaire.

L'exercice SEA RANGER 2025 s'est déroulé avec succès le mois dernier. Les deux groupes ont navigué, s'entraîné et interagi avec les communautés de Haida Gwaii et des environs. Avec des escales à Masset, Skidegate et Prince Rupert, cet exercice de sept jours visait à améliorer la capacité de l'équipe de défense à soutenir les communautés canadiennes isolées en cas de catastrophe naturelle.

Pendant son séjour à Masset, le *Nanaimo* a été ouvert au public pour des visites guidées.

Rappelant ce que l'uniforme de la Marine et l'armée signifient pour les Canadiens, l'après-midi a vu des familles, des adolescents et des travailleurs du secteur des services former un flux constant de locaux désireux d'explorer l'intérieur d'un navire de la MRC. Les Rangers du 4CRPG et certains membres d'équipage du *Nanaimo* ont également profité de l'occasion pour s'exercer au tir, à la manipulation des armes et à la navigation à la boussole pendant leur séjour à Masset.

Les deux groupes ont également participé à un exercice d'entraînement réussi au parc national Taaw Tildaawee, au cours duquel les équipes se sont exercées à se déplacer sur un terrain inconnu, à évacuer des blessés et à mettre en œuvre diverses procédures d'intervention. Cet exercice a permis aux marins du *Nanaimo* et aux Rangers du 4CRPG de mettre en pratique leur capacité d'adaptation dans le cadre d'exercices réels adaptés à la géographie de la région.

Après trois jours passés à Masset, le HMCS *Nanaimo* a pris la direction de Skidegate, où l'équipage du navire, les Rangers du 4CRPG et la Garde côtière canadienne ont visité un centre du patrimoine local pour assister à une présentation culturelle sur la construction traditionnelle des canoës haïdas, l'histoire, l'art et les cérémonies. Un barbecue communautaire à Skidegate a également réuni les participants à l'exercice SEA RANGER avant que le *Nanaimo* ne ramène plus de trente Rangers à Prince Rupert.

Il est important de noter que l'Ex SEA RANGER continue de montrer que les communautés nordiques et côtières du Canada sont bien plus que des terrains d'entraînement. Ce sont plutôt de véritables communautés pleines de vie, de culture et d'histoire.

Le soldat Jordan Underwood évalue un individu pendant l'exercice Sea Ranger à Tow Hill Trail, le 26 mai. Photos : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie FMAR(P)

GALAXY MOTORS
THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!
DLR# 30897 30897 & 40982

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

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

10% OFF for all active military members.

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated
www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

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

BBB ACCREDITED BUSINESS

Le LOOKOUT
JOURNAUX ET ÉDITION

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**

Le LOOKOUT JOURNAUX ET ÉDITION
ESQUIMALT FORTIARE PER OMNIA
PSP
SBMFC

Accord de vente de produits Canadian Mail 40063331

FINANCIÈRE SISIP FINANCIAL

Vacances sans dettes : Conseils de voyage pour les familles des militaires

Photo : cyano66 via Getty Images

Financière SISIP
Équipe d'Esquimalt

Même si les vacances sont souvent le moyen idéal pour se ressourcer après une affectation mouvementée, la facture de carte de crédit qui suit inévitablement le voyage peut souvent nous freiner. Cependant, un peu de planification financière supplémentaire pourrait suffire pour profiter de vacances bien méritées sans vous ruiner. Voici comment :

- **Établissez un budget avant de réserver :** *avant* de réserver votre vol, établissez un budget initial pour votre voyage, en incluant l'hébergement, les repas, les activités, l'assurance voyage, les souvenirs et une marge de 10 % pour les dépenses imprévues. Cela vous aidera à définir vos attentes bien avant votre arrivée.
- **Ouvrez un compte vacances :** ouvrez un compte bancaire séparé pour vos achats pendant vos vacances. Cela vous permettra non seulement d'éviter les dépenses excessives, mais aussi d'économiser automatiquement pour vos voyages au fil du temps.
- **Fixez-vous un objectif, ne jouez pas :** tout comme économiser pour acheter une maison, partir en vacances est un objectif plutôt qu'une dépense. Impliquez votre partenaire et vos enfants dans la planification du voyage, la détermination des coûts, la création d'un calendrier de compte à rebours et la définition des attentes. Cela peut être une excellente occasion d'apprendre aux jeunes enfants à économiser de l'argent.
- **S'amuser ne signifie pas nécessairement dépenser beaucoup :** les souvenirs les plus marquants ne sont pas toujours liés au coût. Économisez de l'argent en faisant un road trip dans un parc ou un camping, en organisant des vacances à la maison, en profitant des réductions accordées aux militaires dans les hôtels et les attractions, en voyageant hors saison et en utilisant vos points de crédit sur les vols.
- **Évitez les dettes de vacances :** même s'il peut être tentant de payer vos dépenses avec votre carte de crédit à court terme, les intérêts peuvent transformer un voyage en un problème financier à long terme. Économisez dès maintenant et détendez-vous plus tard. Si vous utilisez votre carte, prévoyez d'inclure les dépenses supplémentaires dans votre prochain budget voyage.
- **Faites fructifier votre argent :** rendez votre voyage plus abordable en économisant *pendant* vos vacances. Pour ce faire, consacrez plus de temps à des activités gratuites (randonnées, plages, festivals, etc.), emportez des collations et des boissons, fixez-vous des limites de dépenses quotidiennes et soyez attentif aux taux de change pour éviter les dépenses excessives.

Si le prix d'un repas de fête coûteux s'estompera avec le temps, le souvenir d'une randonnée au coucher du soleil passée à rire de vos blagues privées restera gravé dans votre mémoire. N'hésitez donc pas à prévoir de nombreux moments qui ne coûtent rien, mais qui seront tout aussi mémorables.

Pour obtenir de l'aide afin d'élaborer des plans d'épargne pour vos vacances, vos affectations et plus encore, communiquez avec un conseiller financier de la Financière SISIP dès aujourd'hui. Pour améliorer votre condition financière, inscrivez-vous au portail Maîtrise de l'argent du SISIP, où vous trouverez des outils, des conseils et des ressources adaptés aux familles des militaires.

Le NCSM *Calgary* célèbre son 30e anniversaire à Ogden Point

Membres du NCSM *Calgary* en formation lors du défilé du 30e anniversaire du *Calgary* à Ogden Point, le 15 mai. Photo : Matelot de 2e classe Jordan Schilstra

Archana Cini
Journal Lookout

Le 15 mai 2025, le NCSM *Calgary* a commémoré son 30e anniversaire avec un défilé officiel et une cérémonie à Ogden Point, à Victoria, en Colombie-Britannique. L'événement a réuni des membres des Forces armées canadiennes (FAC), leurs familles, des dirigeants municipaux, des anciens combattants et des membres de la communauté locale afin d'honorer les trois décennies de service de la frégate de classe Halifax aux côtés de ses marins.

Le Capitaine de frégate Matthew Woodburn, commandant du NCSM *Calgary*, s'est adressé aux participants pendant la cérémonie, évoquant l'histoire opérationnelle du navire et ses liens avec la ville dont il porte le nom. L'événement a également été marqué par les allocutions de dignitaires, dont Marianne Alto, mairesse de Victoria, Barbara Desjardins, mairesse d'Esquimalt, et Gian-Carlo Carra, conseiller municipal de Calgary.

L'événement a notamment été accompagné musicalement par la fanfare de la MRC et par une lecture de poèmes de Shone Thistle, septième poète officiel de Calgary. Le capitaine de frégate Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt, a également participé aux célébrations de la journée et s'est joint au salut depuis la tribune d'honneur. En rendant hommage à l'héritage, au service et aux contributions du NCSM *Calgary*, l'événement a revêtu une importance particulière non seulement pour la communauté de la MRC, mais aussi pour les villes d'Esquimalt, de Victoria et de Calgary.

Un ancien capitaine de frégate de la MRC honoré par le Camosun College

Archana Cini
Journal Lookout

Bravo Zulu au capitaine de frégate (à la retraite) Angus Fedoruk, lauréat 2025 du prix Distinguished Alumni Award du Camosun College.

Reconnu pour son leadership exceptionnel, son engagement envers l'apprentissage tout au long de la vie et ses décennies de service, M. Fedoruk apporte plus de 30 ans d'expérience dans les opérations navales, l'élaboration de politiques et la formation au leadership. Après avoir obtenu son diplôme en administration des affaires du Camosun en 1996, M. Fedoruk a occupé divers postes de commandement en mer, notamment celui de commandant/commandante à bord du NCSM *Yellowknife* et du NCSM *Whitehorse*.

Maintenant à la retraite, M. Fedoruk continue de façonner l'avenir du leadership naval dans son rôle civil actuel de gestionnaire du soutien aux programmes au Centre d'excellence en leadership du NCSM *Venture*. Il a récemment joué un rôle clé dans l'élaboration du programme « Leadership, respect et honneur », qui a déjà touché plus de 1 800 membres de la MRC.

Portrait d'Angus Fedoruk, ancien commandant/commandante de la Marine royale canadienne (MRC) et lauréat 2025 du prix Distinguished Alumni Award du Camosun College. Photo fournie

30 juin 2025
www.lookoutnewspaper.com

Il suffit de prendre une photo du drapeau sur votre fenêtre, de la publier sur Instagram et d'utiliser le hashtag #LookoutCanadaDay2025 pour avoir la chance d'apparaître sur notre page Instagram officielle le jour de la fête du Canada ! »

BONNE FÊTE DU CANADA !

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

Les innovations de RDDC propulsent l'armée canadienne vers l'avenir

Archana Cini
Journal Lookout

L'avenir de la technologie militaire est déjà là, avec deux innovations majeures de Recherche et développement pour la défense Canada (RDDC) prêtes à optimiser les opérations des Forces armées canadiennes (FAC).

En tant que bras de recherche et d'innovation du ministère de la Défense nationale (MDN), la RDDC développe et fournit des innovations, des outils et bien plus encore qui sont essentiels aux missions des communautés canadiennes de défense et de sécurité.

Parmi les projets actuels de la RDDC, deux innovations suscitent un intérêt accru au sein de la communauté de la défense.

Découvrez le *bateau polyvalent télécommandé* de la Marine royale canadienne (MRC). Fruit d'une collaboration entre la DRDC et QinetiQ Target Systems Canada, ce projet démontre comment des navires sans équipage pourraient soutenir les missions navales futures. Pour ce faire, le bateau polyvalent de la MRC (conçu à l'origine pour les opérations de recherche et sauvetage, de transport et de sécurité maritime) a été reconfiguré en un engin télécommandé. Il est à noter que le navire d'essai a récemment été piloté à une vitesse pouvant atteindre 45 nœuds à partir d'un centre de commande situé à terre.

La DRDC valide également les capacités de transmission de données du bateau, qui peuvent désormais fournir aux opérateurs à terre des images radar et vidéo en temps réel, améliorant ainsi la connaissance de la situation. Cette capacité permettra ainsi de déployer sans personnel des missions dans des zones à haut risque.

À l'avenir, la prochaine phase du projet vise à augmenter le rayon d'action et à réduire les risques grâce à un fonctionnement autonome et à une capacité de charge utile accrue.

RDDC est également en train de redéfinir l'avenir de la technologie militaire grâce à une encre moléculaire conductrice de pointe mise au point en partenariat avec le Conseil national de recherches du Canada (CNRC).

Exploration dans ce domaine, cette encre électronique conduit l'électricité et peut être appliquée sur des surfaces souples comme les uniformes de combat naval. La technologie d'activation de la conductivité a récemment été mise à profit pour créer une antenne pliable et portable, preuve de concept de la manière dont l'électronique à base d'encre pourrait soutenir les opérations futures de la MRC.

Au-delà des communications radio, les chercheurs espèrent utiliser cette encre dans des applications de blindage électromagnétique et de surveillance de la santé portables. L'avenir du projet consistera à explorer l'impression sur les uniformes navals afin de mettre au point des capteurs et des panneaux chauffants pour les opérations dans l'Arctique.

Soutenues par des partenariats intersectoriels et internationaux, les innovations de RDDC continuent de refléter le rôle croissant du Canada dans le domaine mondial des technologies de défense. Elles ouvrent également des perspectives prometteuses pour la manière dont le MDN relèvera les défis de demain.

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

Pleins feux sur l'été :

Yoga Nidra à la BFC Esquimalt

Archana Cini
Journal Lookout

Le 24 juin, les membres de l'Équipe de la Défense se sont réunis au mess des chefs et des maîtres de la BFC Esquimalt pour une séance spéciale de yoga nidra organisée par le Groupe de travail sur le bien-être mental et social (GTMBS) du FMAR(P).

Dirigée par le Maître de 1re classe (M 1) Sam Szeto, la séance de midi a initié les participants à la pratique apaisante du yoga nidra, une forme guidée de relaxation profonde et de conscience. L'atmosphère tranquille était également rehaussée par la présence de bols chantants et de carillons qui ont guidé les participants vers un état méditatif réparateur.

Selon la Cleveland Clinic of Health and Wellness, les principaux bienfaits de la pratique du yoga nidra sont l'amélioration du sommeil, la réduction de l'anxiété, la régulation du système nerveux et l'amélioration de la créativité. Ces bienfaits répondent directement aux exigences mentales et physiques particulières de la vie militaire, où les longues heures de travail et les environnements très stressants sont souvent le lot quotidien. Par conséquent, l'intégration de pratiques telles que le yoga nidra dans les routines de bien-être régulières peut aider les membres de l'équipe de la Défense à protéger leur santé, à améliorer leur concentration et à développer une résilience durable dans le cadre de leur service.

Le capitaine de frégate Mike Stefanson, commandant du Groupe d'entraînement naval (au centre), préside la cérémonie de passation de commandement du commandant sortant du NCSM Venture, le Capitaine de frégate Darren Sleen (à droite), et du commandant entrant, le Capitaine de frégate Tyler Smith (à gauche). Crédit photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Services d'imagerie du FMAR(P)

Le NCSM *Venture* assiste à la cérémonie de passation de commandement

Archana Cini
Journal Lookout

Une cérémonie officielle de passation de commandement (C de C) du NCSM *Venture* a récemment eu lieu le 6 juin au Work Point Parade Square, à la BFC Esquimalt. Le capitaine de frégate Mike Stefanson, commandant du Groupe d'entraînement naval, officiait en tant qu'officier réviseur, tandis que le commandant Darren Sleen, commandant sortant, remettait le commandement au capitaine de frégate Tyler Smith.

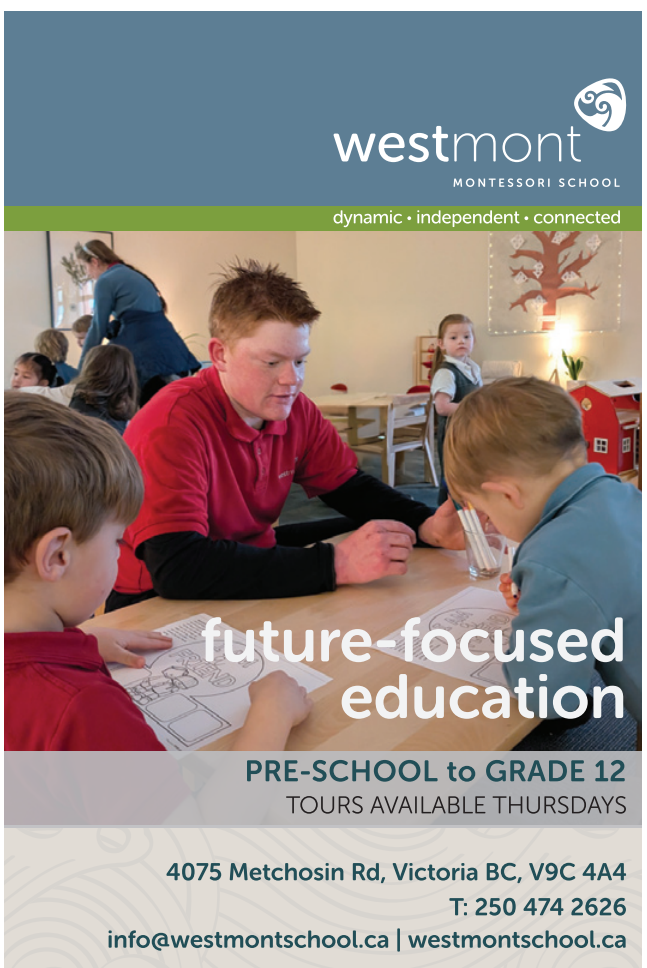
Au cours de la cérémonie, les deux commandants ont adressé quelques mots aux membres du *Venture*, évoquant leur service et partageant leur vision de l'avenir. Merci pour votre incroyable service, Capf Sleen, et bienvenue à bord, Capf Smith!

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



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'amusent 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® rassemble des écoles, des familles et des communautés pour aider les enfants du primaire à faire face à l'intimidation et à la victimisation par les pairs. Veuillez nous contacter à info@witsprogram.ca pour plus d'informations !

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

SERVICES PROPOSÉS

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

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

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

GRANDS FRÈRES GRANDES SŒURS DE VICTORIA et de la région. Services gratuits de collecte de vêtements. Protéger l'environnement et soutenir les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduire, réutiliser, faire le bien. Station de don au volant ouverte 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Visitez bbbsvictoria.com

ÉVÉNEMENTS

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

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

Le LOOKOUT
JOURNAUX ET ÉDITION

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

Les marins du NCSM *Max Bernays* donnent un coup de main au camp Shawnigan de l'Ongle d'or

Ens 2 Kim Wachockier
Affaires publiques du FMAR(P)

Un groupe restreint de marins de la Marine royale canadienne (MRC) a récemment troqué ses exercices en uniforme en mer contre une journée passée parmi les arbres, armé de pots de peinture et d'outils de jardinage.

Le 1er mai, 28 membres de l'équipage du NCSM *Max Bernays* ont passé la journée à faire du bénévolat au Camp Shawnigan de Pâques, dans le cadre des activités communautaires du navire.

Fondé en 1947, Easter Seals offre des programmes estivaux accessibles aux enfants, aux jeunes et aux adultes handicapés de la Colombie-Britannique et du Yukon. Bien que le camp Shawnigan soit situé à Vancouver, il s'agit de l'un des nombreux sites gérés par l'organisation Easter Seals.

Sur place, les marins se sont livrés à diverses activités, notamment le nettoyage à haute pression des trottoirs, la peinture des pièces, le ponçage du bois et le nettoyage des toitures.

La coordination de la journée de participation communautaire de l'équipage a également été dirigée par Robbie Levin, superviseur de l'entretien du Camp Shawnigan d'Easter Seals.

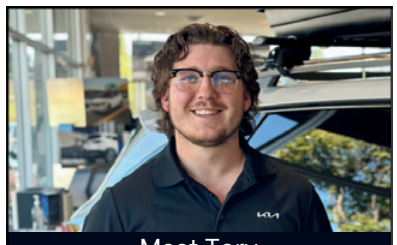
Avec Shannon Bernays, la marraine de *Max Bernays*, et le premier maître de 1re classe (PM 1) Mike Umbach, timonier, tous deux impliqués dans Easter Seals depuis plusieurs générations, la décision de l'équipage de soutenir le Camp Shawnigan était tout à fait logique.

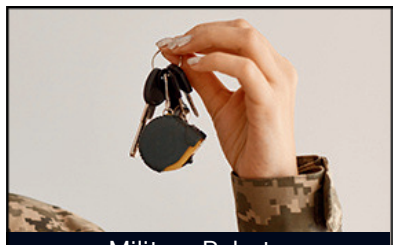
« Le Camp Shawnigan a été décrit comme un endroit magique », a déclaré le PM 1 Umbach, « ... et honnêtement, après avoir passé du temps là-bas, je comprends vraiment ce que cela signifie. »

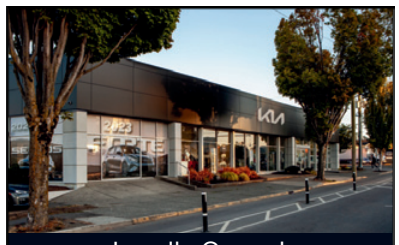
Pour de nombreux membres de l'équipage du *Max Bernays*, la journée passée parmi les arbres à faire du bénévolat leur a rappelé pourquoi ils s'étaient engagés dans la Marine royale canadienne (MRC).

Bien que le navire ne puisse pas revenir cet été pour participer à nouveau au camp, il est prévu d'intensifier considérablement les efforts caritatifs que sa compagnie continue de mener. La banque alimentaire Nunavut Kitikmeot Food Bank reste également la deuxième œuvre caritative officielle du NCSM *Max Bernays*.

Des membres du HMCS *Max Bernays* posent pour une photo aux côtés de bénévoles et d'enfants au camp Easter Seals de Shawnigan, le 1er mai.
Photo fournie


Meet Tory
Tory McClintick is here to personally help with all your transportation needs:
tmcclintick@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
sales@kiavictoria.ca
@kiavictoriabc

Le LOOKOUT
JOURNAUX ET ÉDITION

Actualités
Éditions complètes
Anciennes éditions
Petites annonces
et plus encore sur

lookoutnewspaper.com

Objets trouvés
À LA BFC ESQUIMALT

Article #	Description	Quantité
23-001	Vélo, homme	1
23-004	Écouteurs, noirs	1
23-005	Masque à gaz	1
23-006	Coupe-boulons	1
23-007	Vélo, homme	1
23-008	Vélo, homme	1
23-009	Vélo, homme	1
24-001	Couteau	1
24-002	Outil multifonctions	1
24-003	Briquet	1
24-004	Bombe aérosol	1
24-005	Bombe aérosol	1
24-006	Broyeur à plantes	1
24-007	Feuilles à rouler	1
24-008	Étui en plastique	1
24-009	Couteau	1
24-011	Câble, noir	1
24-017	Broyeur à plantes	1
24-018	Radio, portable	1
24-019	Sac à dos	1
24-021	Marteau	1
24-022	Loupe	1
24-023	Tournevis	1
24-024	Hachette	1
24-025	Ruban à mesurer	1
24-026	Pince	1
24-027	Cendrier	1
24-028	Ruban adhésif	1
24-029	Barre métallique	1
24-030	Cordeau à tracer	1
24-031	Kit de réparation de pneus	1
24-032	Couteau	1
24-033	Couteau	1
24-034	Gant	1
24-035	Spatule	1
24-036	Couteau	1
24-037	Boîte de fournitures de peintre	1
24-038	Airbag volant	1
24-039	Pull à capuche	1
24-040	Short / chaussures de course	1
24-041	Clous pour cloueuse	1
24-042	Couteau	1
24-043	Couteau, en plastique	9
24-044	Gants	1
24-045	Pince	1
24-046	Marqueur Sharpie	1
24-047	Lampe de poche	1
24-048	Câbles USB 2	
24-049	Sac de créateur	1
24-050	Sac à main	1
24-051	Lunettes de soleil, Divers	5
24-052	Lampe de poche/outil multifonction	1
24-053	Tournevis pour vélo	1
24-054	GPS	1
24-055	Chargeur/haut-parleur	1
24-056	Lunettes, trousse	1
24-057	Trousse d'urgence	1
24-058	Plastique provenant d'un véhicule	1
24-059	Boîte à outils multifonctions	1
24-060	Couteau	1
24-061	Couteau	1
24-062	Ensemble Syrim	1
24-063	Console de jeux	1
24-064	Pistolet pour console de jeux	1
24-065	Sac à dos	1
24-066	Veste	1
24-067	Leggings	1
24-068	Pantalon	1
24-069	Sweat à capuche	1
24-070	Pull en polaire	1
24-071	Sac à main	1
24-072	Pantalon, sur piste	1
24-073	Veste, sur piste	1
24-074	T-shirt court	1
24-075	Bague en or	1
24-076	Pantalon	1
24-077	Vaporisateur	1
24-078	Vêtements divers	1
24-079	Couteau	1
24-080	Vélo, homme	1
24-081	Bicycle, homme	1
24-082	Outils	1
24-083	Connecteurs	1
24-084	Sangle à cliquet	1
24-085	Gants	1
24-086	Feux de remorquage	1
24-087	Corde parachute	1
24-088	Trousse de réparation de pneus	1
24-089	Gaine thermorétractable	1
24-090	Mallette de transport	1
24-091	Câbles	1
24-092	Antivol pour vélo	1
24-093	Antivol pour vélo	1
24-094	Antivol pour vélo	1
24-095	Antivol pour vélo	1
24-096	Antivol pour vélo	1
24-097	Antivol pour vélo	1
24-098	Antivol pour vélo	1
24-099	Sac de sport	1
24-100	Chaussures	1
24-101	Écouteurs	1
24-102	Chemise en flanelle	1
24-103	Batterie externe	1
24-104	Récepteur	1
24-105	Câble pour appareil électronique	1
24-106	Sac à main	1
24-107	Ordinateur portable	1
24-108	Bague, homme	1
24-109	Caméra de chasse	1
24-110	Carte SD	1
24-111	Portefeuille avec contenu	1
24-112	Bague, femme1	
24-113	Écouteurs	1
24-114	Clés	1
24-115	Portefeuille	1
24-116	Sangle pour haltères	1
24-117	Spray corporel	1
24-118	Agrafeuse	1
24-119	T-shirt	1
24-120	Craie liquide	1
24-121	Bandages pour haltères	1
24-122	Bandages pour haltères	1
24-123	Carte SD	1
24-124	Sac à dos	1
24-125	Téléphone portable	1
24-126	Carte de crédit/débit	1
24-127	Écouteurs	1
24-128	Téléphone portable	1
24-129	Lunettes de protection	1
24-130	Ruban adhésif	1
24-131	Clé à cliquet	1
24-132	Tablette	1
24-133	Couteau	1
24-134	Boîte d'appel	1
24-135	Tondeuse à barbe/cheveux	1
24-136	Couteau	1
24-137	Casque de réalité virtuelle	1
24-138	Casque	1
24-139	Drone	1
24-140	Sac à main	1
24-141	Manette	1
24-144	Briquets, assortis	1
24-145	Coffre-fort	1
24-146	Couteaux	1
24-147	Couteau à pain	1
24-148	Couperet	1
24-149	Lampe de poche / gant	1
24-150	Couteau	1
24-151	Couteau	1
24-152	Loquet de porte	1
24-153	Jeans	1
24-154	Serrure électronique	1
24-155	Bottes	1
24-156	Support pour fusil	1
24-157	Appareil photo	1
24-158	Treuil pour véhicule	1
24-159	Embouts de tournevis	1
24-160	Lecteur Blu-ray	1
24-161	Pied-de-biche	1
24-162	Pince coupante	1
24-163	Pompe à vélo	1
24-164	Articles divers (ciseaux, corde, lampes frontales, etc.)	1
24-165	Sac de sport	1
24-166	Gaffe	1
24-167	Cadenas	1
24-168	Tournevis	1
24-169	Attelage de remorque	1
24-170	Couteau utilitaire	1
24-171	Couteaux	4
24-172	Cordon en acier	1
24-173	Sac à dos et contenu	1
24-175	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

Stratégies de déménagement peu encombrantes pour les familles des militaires

Amy Mistal
SOUL EASE Professional Organizing

Pour les membres de la communauté de la défense, un déménagement est rarement un simple changement d'adresse. Il s'agit plutôt d'une mesure nécessaire qui accompagne une nouvelle affectation, un cycle de déploiement ou une réinstallation.

Chaque nouvelle affectation et chaque déménagement sont l'occasion de réévaluer ce que vous transportez, tant sur le plan physique que mental.

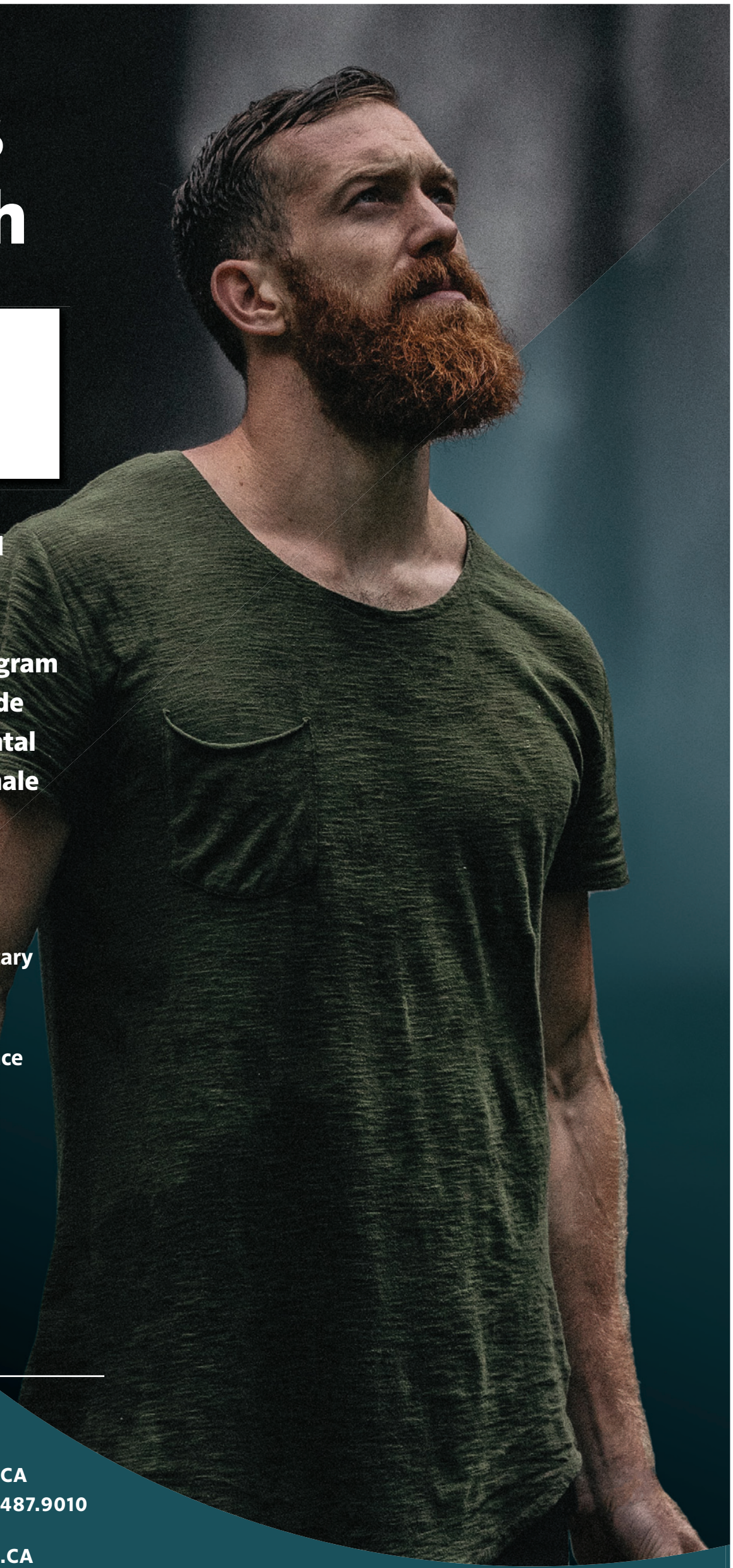
Voici sept stratégies pratiques destinées à faciliter un déménagement militaire simple et sans stress.

- **Soyez sélectif :** les déménagements fréquents peuvent entraîner une accumulation d'objets inutiles au fil du temps. L'espace disponible lors des déploiements, dans les appartements ou les logements de la base pouvant être limité, choisissez des objets qui ont une utilité claire. Pour déterminer cela, demandez-vous si l'objet vous est utile dans votre vie actuelle ou future.
- **Faites une pause avant de vous séparer :** il est normal de s'attacher parfois à des objets non essentiels. Avant de vous en séparer, prenez un moment pour prendre conscience de ce que chacun représente. Cette pause peut alléger le poids émotionnel lié au fait de laisser des objets derrière vous.
- **Préparez une boîte personnelle :** réservez une petite boîte pour y ranger vos objets qui vous remontent le moral, en la remplissant d'objets sentimentaux qui vous réconfortent, comme votre tasse préférée, un livre et des photos. Gardez-la à portée de main et ouvrez-la en premier lorsque vous arrivez afin de donner immédiatement à votre nouvel espace une atmosphère « chez vous ».
- **Numérisez vos photos et documents :** Vous n'avez pas besoin d'emporter physiquement tous vos souvenirs avec vous. Numérisez, photographiez et transférez vos souvenirs, tels que les dessins de vos enfants, les lettres de déploiement et les anciennes cartes, dans un journal numérique qui sera à la fois plus compact et accessible à tout moment.
- **Appliquez la règle des 48 heures :** si vous hésitez à vous séparer d'un objet, placez-le dans une boîte « en attente » et revenez-y après 48 heures. Si vous ne l'avez pas rangé ou utilisé pendant cette période, il est peut-être temps de vous en séparer.
- **Faites le point :** avant de quitter définitivement votre espace, prenez un moment pour réfléchir, dire au revoir ou écrire un petit mot sur ce que cet espace a signifié pour vous. Ces petits rituels de gratitude peuvent vous aider à célébrer ce qui a été et à aller de l'avant avec clarté.
- **Définissez vos intentions pour l'avenir :** votre maison reflète souvent votre état d'esprit. Si votre ancien espace vous semblait encombré, un déménagement peut vous permettre de repartir à zéro. Prenez le temps de réfléchir à la manière dont vous souhaitez que votre nouvel espace favorise vos routines, votre santé et votre bien-être, puis aménagez-le en conséquence.

Photo : Kostikova, iStock / Getty Images Plus via Getty Images.

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.

BLUE CROSS™

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